autorii bestsellerului internațional
Află răspunsul!

ALLAN PEASE + BARBARA PEASE

LIMBAJUL TRUPULUI *în* *dragoste*

ALLAN PEASE este cunoscut la nivel internațional ca „Mr. Body Language“. Celebrul expert în limbajul trupului a scris împreună cu soția sa, BARBARA PEASE, cel mai bine vândute cărți din domeniul relațiilor interumane. Cei doi sunt autorii a 18 bestselleruri – dintre care, de-a lungul timpului, zece au ocupat prima poziție în diferite clasamente – și au susținut seminare în 70 de țări. Titlurile lor sunt citite în peste 100 de țări, traduse în 55 de limbi și însumează până în prezent vânzări de 27 de milioane de exemplare. Au apariții regulate în presa internațională, iar activitatea lor a inspirat mai multe seriale, un film și patru piese de teatru, acestea fiind vizionate de milioane de privitori.

Pease International Ltd., compania pe care o dețin împreună, produce materiale video, cursuri și seminare destinate mediului de afaceri și guvernelor din întreaga lume. Afacerea Pease din industria muzicală produce albume pop, videoclipuri MTV și asigură postproducția pentru filme și programe de televiziune.

Allan și Barbara Pease locuiesc în Australia, au șase copii, opt nepoți și practică jiu-jitsu.

ALLAN + BARBARA PEASE

LIMBAJUL TRUPULUI în dragoste

Ediția a II-a

Traducere din engleză de
ALINA PANAITOV

CURTEA VECHE

Această carte le este dedicată tuturor celor care,
deși sunt înzestrați cu o privire pătrunzătoare,
se pare că poartă ochelari de cal.

MULȚUMIRI

Le mulțumim tuturor celor care au contribuit la scrierea acestei cărți, chiar și indirect: Kelly Bradtke, Andrew și Joanne Parish, Decima McAuley, Rebecca Schell, Melissa Stewart, Jasmine Pease, Cameron Pease, Brandon Pease, Bella Pease, Michael Pease, Adam Sellars, John MacIntosh, Norman Leonard, Ken Wright, Amanda Gore, Daniel Clarke, dr. Janet Hall, Col și Jill Haste, Kirsty și Scott Gooderham, Phil Gray, Shirley Neale și Danny Redman, Des Wilmore, Bernie de Souza, dr. James Moir, Helen și Ian Belcher, Roger Loughnan, Ivanna Fugalot, dr. Gennady Polonsky, Christine Walding, Jeff Turner, John Lanesmith, Sally Berghofer, Rob și Sue Keam, Dave Stewart, David C. Smith, dr. John Tickel, domnul profesor Graeme Jackson, Nicole Kilpatrick, Josephine și Rick, Glen Fraser, Tony Rich, dr. Michael Walsh, Angus Woodhead, Fiona Hedger, Gary Crick, Anthony Gorman, Brian Tracy, Jenny Cooper, Ivor Ashfield, Trevor Velt, Jo Abbott, Alan Holliday, Graeme Shiels, Shorty Tully, Kerri-Anne Kennerley, Sue Williams, Janine Good, Bert Newton, Graham Smith, Kevin Fraser, dr. Phillip Stricker, Emma și Graham Steele și Glenda Leonard.

Unele lucruri sunt la fel ca acum un milion de ani.

INTRODUCERE

Toți cunoaștem câte un om care, atunci când intră într-o încăpere aglomerată, reușește în doar câteva minute să detecteze cine e singur și să lege imediat o discuție cu cineva. Persoanele de felul acesta sunt rareori respinse de sexul opus, nu se fac niciodată de râs și nici nu-i stingheresc pe ceilalți cu replici răsuflate, găsesc foarte ușor pe cineva cu care să se întâlnească și nu ajung niciodată în situația în care să aștepte, suspinând, un telefon. Pur și simplu, par să aibă darul de a înțelege bine sexul opus și, cel mai important, se pricep de minune să făurească relații trainice. Care e, așadar, secretul lor? Foarte pe scurt, aceste persoane știu să descifreze limbajul trupului și sunt conștiente de importanța pe care o are acesta în viața de cuplu. Ce-ai zice dacă ai reuși să faci și tu la fel? Cu ajutorul nostru, vei vedea că este foarte simplu.

Pe când aveam 11 ani, am început să vând bureți cauciucați din ușă-n ușă după orele de școală, pentru a face bani de buzunar, și, în scurt timp, am ajuns să citesc atât de bine limbajul trupului, încât mi-era foarte ușor să-mi dau seama dacă o persoană avea sau nu de gând să cumpere de la mine. Asta m-a ajutat să ajung foarte bun în afaceri, dar și să agăț și să cunosc fete în cluburi. Puteam să-mi dau seama aproape întotdeauna când o fată era dispusă să danseze cu mine sau când voia să mă refuze. Faptul că am învățat să citesc limbajul trupului s-a dovedit, în timp, de neprețuit pentru viața mea de cuplu, ajutându-mă să am o relație puternică, și, cu siguranță, te poate ajuta la fel și pe tine. Cu excepția cazului în care ai tendința înnăscută spre a recunoaște anumite semnale corporale sau ai învățat acest lucru pe cont propriu, este foarte probabil să dai greș. Abilitățile pe care ți le poți cultiva cu ajutorul acestei cărți se vor dovedi utile în rezolvarea oricărei probleme de cuplu,

fie că vorbim despre modalitatea prin care să atragi un partener sau să-ți dai seama ce tip de persoane sunt atrase de tine, fie de o întâlnire sau de menținerea relației, astfel încât să fie una de durată.

ALLAN PEASE

Limbajul trupului este foarte important în ritualul curtării, deoarece reflectă cât de disponibili, atrăgători, pregătiți, entuziaști, sexy sau disperați suntem. Dacă uneori, în timpul curtării, emitem semnale atent cântărite, intenționate, în alte cazuri transmiterea lor este involuntară. Încă nu se știe clar prin ce mijloace le învățăm, dar cercetările recente susțin că multe dintre ele sunt înnăscute. Aceste semnale sunt fundamentale pentru întemeierea și consolidarea unei relații, fiindcă ne ajută să fim suficient de sensibili și de implicați în legătura cu celălalt, pentru a-l putea face fericit. Oricine poate învăța să citească semnalele, acesta fiind, de altfel, și scopul cărții de față.

Majoritatea speciilor de animale nu au mari probleme în găsirea unui partener sau întemeierea unei relații. Pentru multe specii, femela intră în călduri, masculul se împerechează cu ea și treaba-i gata. Când vine vorba însă de oameni și de faptul de a-și alege un partener, puțini sunt cei cu sorți de izbândă și chiar și mai puțini își dau seama cum de-au ajuns să reușească.

Oamenii sunt singura specie debusolată când vine vorba de împerechere.

În prezent, există circumstanțe amoroase la care strămoșii noștri nici nu visau. Ne putem găsi partenerul pe internet sau prin *speed dating* [1], ne putem cizela imaginea cu ajutorul produselor cosmetice sau al chirurgiei plastice, putem să ne căsătorim și chiar să ne recăsătorim. Și totuși,

în ciuda numeroaselor modalități și locuri în care putem întâlni dragostea, lumea se află în pragul unei epidemii de singurătate. Potrivit cercetărilor, până în anul 2020, 25% dintre femeile vestice vor fi singure. În multe regiuni, rata divorțurilor a ajuns la 50%. În aceste condiții, e clar că ritualul de curtare și iubirea au rămas unele dintre cele mai puțin înțelese atitudini umane, iar miezul problemei este că nu știm să descifrăm și să interpretăm corect limbajul trupului.

Limbajul trupului în dragoste îți va oferi răspunsuri la unele dintre cele mai dificile întrebări pe care ți le-ai pus în legătură cu sexul opus și-ți va schimba pentru totdeauna comportamentul propriu. E ca și cum până în acest moment te-ai fi aflat într-o încăpere întunecată și, în ciuda faptului că ai pipăit obiectele din jur sau ușa, nu ai văzut cum arată efectiv. Citind această carte, te vei simți exact ca și când ai aprinde lumina și ai vedea, în sfârșit, lucrurile care, până mai înainte, zăceau ascunse în colțuri întunecate. De-acum vei ști limpede unde se află fiecare și ce să faci cu ele, astfel încât să ai de câștigat, atât tu, cât și viața ta afectivă.

Barbara Pease

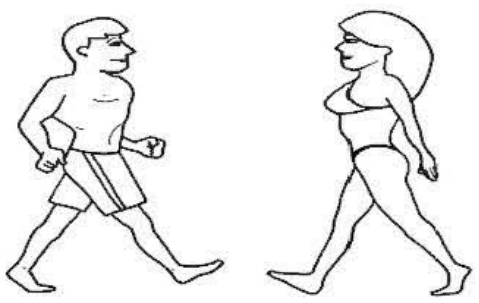
Note:

1 Metodă populară în multe ţări, mai ales în rândul amatorilor de servicii matrimoniale, prin care poţi cunoaște un număr cât mai mare de potenţiali parteneri, discutând efectiv cu fiecare în parte și având la dispoziţie un interval foarte scurt pentru a te prezenta și a afla detalii despre persoanele care te atrag. (*N. trad.*)

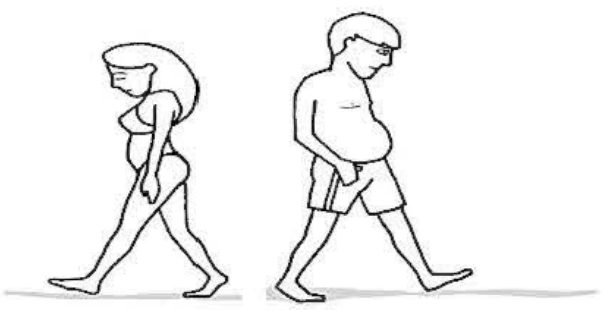
CAPITOLUL 1

Despre ritualul cuplării: de ce femeile impun reguli… când bărbații nu fac decât să le ignore

1. Un bărbat și o femeie se întâlnesc pe plajă.



2. Se uită unul la altul.



3. Trec mai departe.

Corpul tău știe cel mai bine regulile cuplării

Imediat ce facem cunoștință cu cineva, ne și formăm primele păreri referitor la cât de prietenos e, dacă e o persoană dominantă și dacă are potențial ca partener sexual. De fapt, aproape 90% dintre părerile noastre referitor la cât de disponibil sau de potrivit este cineva pentru noi se formează în primele patru minute de după momentul în care l-am cunoscut. Iar ochii nu sunt nici pe departe primul lucru la care ne uităm. Dr. Albert Scheflen, expert în interpretarea limbajului trupului, a observat că, atunci când suntem în compania unei persoane de sex opus, trecem prin schimbări psihologice subconștiente. Ne încordăm mușchii, în eventualitatea unui contact sexual, ne ascundem burta, iar corpul adoptă o poziție fermă, tinerească. Bărbații își scot în evidență mandibula și-și umflă pieptul, afișând o poziție dominantă. Femeile interesate de sexul opus își pun în relief sânii, înclină capul într-o parte, își trec mâna prin păr sau își expun încheieturile mâinilor, astfel încât să pară supuse.

Locul ideal pentru a observa cel mai ușor aceste lucruri este pe plajă, atunci când un bărbat și o femeie se apropie unul de altul. Schimbările se produc atunci când cei doi se află suficient de aproape unul de altul, cât să se privească în ochi, și continuă și după ce se îndepărtează. Chiar dacă nu-ți dai seama, corpul tău lucrează în mod subconștient, pentru a te recomanda ca un posibil partener sexual. El cunoaște foarte bine regulile cuplării, așa că, dacă vrei să te faci remarcat, lasă-ți corpul să vorbească!

Trupul tău reacționează subconștient în prezența sexului opus, astfel încât să te facă să pari mai atrăgător.

Învață de la albine și de la păsări… dacă ele pot, poți și tu!

La animale, masculii și femelele folosesc un arsenal sofisticat de gesturi de curtare pe care, în mare parte, le afișează subconștient. De exemplu, la multe specii de păsări, masculul se învârte țanțoș în jurul femelei, emite sunete specifice, umflându-și penele și făcând tot felul de mișcări impozante pentru a-i atrage atenția, în timp ce ea abia dacă-i aruncă o privire. Cu toate că nouă, oamenilor, ne place să credem că suntem cea mai evoluată specie, ritualul nostru de curtare seamănă foarte mult cu cel al animalelor. De fapt, atunci când flirtăm, folosim gesturi și exprimări parcă desprinse din dansul de curtare al animalelor, așa cum le vedem pe posturile de televiziune de profil.

Pe scurt, când cineva vrea să atragă atenția unei persoane de sex opus, o face accentuând lucrurile care-l diferențiază sexual. Dimpotrivă, când vrem să descurajăm pe cineva, o lăsăm mai moale cu expunerea sau chiar încercăm să ascundem diferențele.

Evidențierea diferențelor dintre cele două genuri este ceea ce ne face să părem sexy.

Să vedem, acum, un maestru în acțiune!

Graham era un tip înzestrat cu abilități pentru care majoritatea bărbaților ar face orice să le aibă. De fiecare dată când mergea la un eveniment, repera imediat femeile singure, alegea una și, într-un timp aproape record, cei doi puteau fi văzuți îndreptându-se spre ieșire, suindu-se în mașină și pornind spre apartamentul lui. Ai fi zis că Graham avea un radar pentru femei singure, pe care, apoi, le mai și convingea să meargă la el acasă. Nimeni nu și-a dat seama cum reușea… cu excepția noastră…

Tehnica lui Graham era simplă: se concentra asupra femeilor al căror limbaj corporal transmitea că sunt disponibile și le răspundea prin propriul arsenal de curtare. Cele interesate îi răspundeau, și ele, prin semnalele feminine distinctive, dându-i, în felul acesta, undă verde pentru a trece la etapa următoare. Femeile îl descriau ca fiind un tip „sexy“, „cu mult umor“ sau, în alte cazuri, ca pe cineva care le făcea „să-și simtă feminitatea“. Acestea erau reacțiile lor la atenția susținută pe care le-o acorda și la semnalele lui de curtare. Bărbații, în schimb, îl descriau ca fiind libidinos, arogant și insistent, din cauza concurenței pe care le-o făcea.

Pentru a stăpâni regulile cuplării, trebuie să înveți să citești limbajul trupului.

De ce femeile sunt cele care aleg și fac cărțile

Orice persoană de sex masculin obișnuită să facă ea prima mișcare va susține că, în general, bărbații inițiază curtarea. În pofida acestui lucru, toate studiile despre flirt arată că, în

90% dintre cazuri, cele care sparg gheața sunt chiar femeile. Acestea acționează mai subtil, transmițând prin intermediul ochilor, al corpului și al chipului o serie de semnale pe care bărbatul, presupunând că este destul de perspicace, le va surprinde și va acționa în consecință. Există și bărbați care-și încearcă șansele prin cluburi sau baruri ca să primească undă verde din partea femeilor, însă rata lor de succes este, în general, scăzută, fiindcă, fără o invitație din partea lor, e ca și cum ar juca la loto. Ca să aibă sorți de izbândă, bărbatul trebuie să abordeze cât mai multe femei, în speranța că una dintre ele va spune „da", exceptând, desigur, cazul în care arată ca Brad Pitt.

În ritualul de curtare, găina cântă, iar cocoșul dansează.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 1

Orice bărbat care se apropie de o femeie și intră în vorbă cu ea o face, de cele mai multe ori, la invitația ei, după ce sesizează semnalele transmise de trupul ei. Impresia că inițiativa a fost a lui vine doar din faptul că el e cel care s-a apropiat de ea.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE ♀

Succesul femeilor în a avea raporturi intime depinde, în mare măsură, de capacitatea lor de a **trimite semnale bărbaților și de a decoda felul în care li se răspunde.** Pe de altă parte, problemele pe care le întâmpină femeile

atunci când caută un partener nu au legătură cu citirea semnalelor, ci cu găsirea unui bărbat care să corespundă criteriilor lor.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI ♂

La bărbați, succesul cuplării depinde de abilitatea lor de a interpreta semnalele care le sunt transmise, și nu de numărul flirturilor pe care le inițiază pe cont propriu. Femeile, în majoritatea lor, sesizează gesturile de curtare ale bărbaților, pe când aceștia din urmă sunt mult mai puțin receptivi sau chiar complet în ceață când vine vorba de aceleași semnale, motiv pentru care-și identifică mai greu o parteneră.

Cascadorii nereușite în abordarea femeilor…

Majoritatea bărbaților nu știu să interpreteze mesajele subtile pe care le transmit femeile cu ajutorul trupului și, mai mult, cercetările arată că aceștia au tendința să confunde comportamentul amical și zâmbetele cu interesul sexual. Asta se întâmplă, în principal, din cauză că lumea bărbaților este mai încărcată sexual decât cea a femeilor; bărbații au de 10 până la 20 de ori mai mult testosteron decât femeile, ceea ce-i face să fie supuși unei cu totul alte presiuni sexuale decât ele. Uneori, aflându-se într-un bar sau într-un club, bărbații interpretează greșit primele semne de interes pe care le afișează o femeie și se lansează în avansuri sexuale stângace, urmate, bineînțeles, de o stânjenitoare întoarcere la grupul de prieteni, martori la eșec.

Pentru unii bărbați, o doamnă care spune „nu“ vrea, de fapt, să spună „poate“; una care spune „poate“ vrea, de fapt, să spună „da“; iar cea care spune „da“ din prima nu e deloc doamnă.

… și de ce unele femei nu sunt curtate

Când cunosc un posibil partener, femeile execută o serie de gesturi subtile, dar de multe ori amăgitoare, pentru a-i testa acestuia potențialul. Încă din primele minute de când s-au cunoscut, bărbații sunt bombardați cu un arsenal de tehnici de tatonare. Trimițând semnale ambigue și sporadice, femeile încearcă să-i manipuleze, astfel încât ei să-și arate intențiile. Acesta e unul dintre motivele pentru care multe femei nu reușesc să-i atragă pe bărbați: fiind lăsați în ceață, ei nu le mai curtează, chiar dacă se simt atrași, de teamă să nu fie respinși.

Un bărbat nu abordează o femeie decât dacă ea-i dă semne clare și repetate, astfel încât să fie sigur că nu-i vor fi respinse avansurile. Așa se explică faptul că multe femei frumoase, dar singure, se plâng că bărbații nu fac nicio mișcare.

Pentru a deveni expertă în curtare, femeia trebuie să învețe să transmită semnalele corporale potrivite, iar bărbații, să le citească.

CAPITOLUL 2

Jocul cuplării: arta cuplării și semnalele flirtului

Etapele atracției

La oameni, curtarea presupune cinci pași simpli, pe care-i urmăm cu toții atunci când suntem atrași de cineva.

1. **Ochii dulci**. Ea aruncă o privire în jur, iar un bărbat îi atrage atenția. Așteaptă ca și el s-o observe, îl privește hotărât cam cinci secunde, după care se uită în altă parte. În tot acest timp, bărbatul continuă s-o privească pentru a o surprinde uitându-se din nou. Femeia trebuie să arunce asemenea priviri de circa trei ori pentru ca bărbatul să înțeleagă mesajul. Așa debutează un flirt ca la carte.
2. **Zâmbetul**. Ea îi zâmbește fugar o dată sau de mai multe ori. De obicei, este un zâmbet reținut, menit să-i dea de înțeles bărbatului că are undă verde. Din păcate, mulți bărbați nu răspund acestor semnale, iar femeia rămâne cu impresia că nu sunt interesați de ea.

3. **Dichisul**. Ea se joacă cu părul în jur de șase secunde, dând de înțeles că se aranjează pentru el. Mai poate să-și umezească buzele, să-și fluture părul, să-și aranjeze hainele sau să-și facă de lucru cu bijuteriile. El va răspunde prin îndreptarea spatelui, încordarea abdomenului, umflarea pieptului, aranjarea îmbrăcămințiii, trecutul mâinii prin păr și-și poate agăța degetele de curea sau de marginea pantalonilor. Amândoi îndreaptă picioarele sau chiar întregul corp unul către altul.
4. **Dialogul**. El se apropie și începe să discute despre mărunțișuri, folosind clișee și alte replici prin care vrea să spargă gheața, precum: „Nu ne-am mai întâlnit pe undeva?“
5. **Atingerile**. Ea caută să-i atingă ușor brațul, fie din greșeală, fie în alt mod. Atingerea mâinii reflectă un nivel mai mare de apropiere decât atingerea brațului. Fiecare mișcare este, apoi, repetată, pentru a vedea dacă bărbatul este relaxat cu nivelul de intimitate creat și pentru a-i da de înțeles că prima atingere n-a fost din greșeală. O atingere pe umăr sau o periere discretă cu mâna lasă impresia că femeia este preocupată de aspectul lui. Strânsul mâinii facilitează trecerea spre faza atingerilor propriu-zise.

Se poate ca acești primi cinci pași să pară minori sau chiar întâmplători, dar sunt esențiali pentru începutul oricărei legături și, după cum am văzut, tocmai aici apar dificultățile pentru majoritatea bărbaților. Dacă femeile vor să încurajeze apropierea din partea bărbaților, **trebuie să transmită mesaje clare, lipsite de ambiguități,** iar bărbații **trebuie să știe să le citească și să răspundă corespunzător**.

Cinci semne de undă verde pe care orice bărbat trebuie să le recunoască

Pentru un bărbat, șansele de izbândă la jocul cuplării depind, în mare parte, de cât de bine reușește să înțeleagă și să reacționeze la gesturile femeilor, iar în aceste condiții, descifrarea celor mai comune semnale de curtare ar trebui să devină o prioritate. În general, când o femeie este interesată de un bărbat, face anumite **gesturi care o scot în evidență**, inclusiv să-și treacă mâna prin păr sau să-și aranjeze hainele. O femeie poate să-și mai sprijine una sau ambele mâini pe șolduri, să-și îndrepte picioarele sau tot corpul spre bărbat și să-i arunce priviri. Iată câteva dintre cele mai întâlnite semnale și gesturi de curtare la care apelează femeile pentru a da de înțeles că sunt disponibile. Bărbații care au o problemă cu depistarea doamnelor doritoare să ia aminte…

1. Capul lăsat pe spate și fluturatul părului

De obicei, acesta este primul semn pe care-l face o femeie în prezența bărbatului de care se simte atrasă. Își lasă capul pe spate, pentru ca părul să-i cadă peste umeri și fața să-i fie vizibilă. Până și femeile cu părul scurt fac acest gest. Este o modalitate subtilă prin care ele încearcă să arate că sunt preocupate de impresia pe care i-o lasă bărbatului. Mișcarea le mai permite și să-și descopere axila, ceea ce face ca „aroma sexului“, cunoscută și ca feromoni, să circule spre bărbatul dorit.

Aranjatul părului lasă feromonii de la baza axilei să se răspândească nestingheriți.

---

2. Mângâierea unui obiect cilindric

Mângâierea unui lucru precum degetul, piciorul unui pahar, un cercel mai lung, o țigară sau orice altceva care are

o formă falică indică, inconștient, faptele la care e posibil să se gândească femeia. Scoaterea și introducerea unui inel pe deget pot fi o altă referire la sex. Când o femeie face aceste gesturi, bărbatul îi poate răspunde jucându-se cu bricheta ei, cu cheile de la mașină sau cu orice obiect personal aflat la îndemână, comunicându-i astfel, simbolic, că vrea s-o domine. Dacă o femeie face măcar unul dintre gesturile menționate mai sus și te privește direct și fără întrerupere înseamnă că ai undă verde să te apropii.

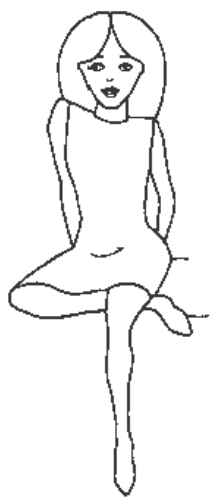
Mângâierea piciorului unui pahar face referire la ceva ce s-ar putea întâmpla.

3. Atingerea propriului trup

Prin intermediul trupului, de exemplu, prin atingerea unor părți ale acestuia, creierul ne exhibă cele mai ascunse dorințe. Femeile au mult mai mulți receptori tactili decât bărbații și, din acest motiv, sunt și mai sensibile la atingere. Când o femeie își trece lent și senzual mâna peste coapse, ceafă sau gât sugerează că, dacă bărbatul știe să-și joace cărțile, poate ajunge s-o atingă în același fel. Totodată, faptul de a se atinge singură o ajută să-și imagineze senzațiile pe care i le-ar provoca el, prin aceleași atingeri. Aceste gesturi pot fi uneori însoțite de încrucișarea și depărtarea picioarelor.

4. Orientarea genunchiului și legănatul pantofului

Un picior e așezat sub celălalt și e îndreptat spre bărbatul de care e atrasă femeia. Poziția este una relaxată, care îndeamnă la o conversație fără formalități și oferă prilejul expunerii coapselor.



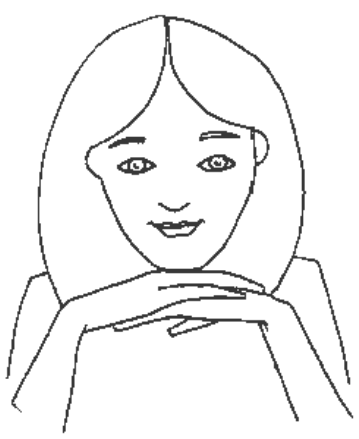
Îndreptarea genunchiului
către bărbatul de care
e interesată.

Legănatul pantofului în vârful degetelor denotă, de asemenea, o atitudine relaxată și suscită o impresie falică prin împingerea și scoaterea piciorului din pantof. Mulți bărbați se simt tulburați de acest gest, fără să-și dea seama de ce.

Pantoful e un
indicator bun.

5. Bărbia sprijinită pe mâini

Femeile fac acest gest atunci când vor să capteze atenția unui bărbat. Ea își pune o mână peste cealaltă, susținându-și fața, pentru ca el s-o admire.



Bărbia sprijinită pe mâini:
afișarea feței pentru a fi admirată.

PONT

Dacă ești bărbat și intenționezi să-i faci complimente unei femei, fie ele sincere sau nu, e bine s-o faci când ea execută acest gest.

Alte gesturi cu vino-ncoace pe care ar trebui să le știi

1. Când își lasă geanta lângă tine

Femeile din ziua de azi își tratează geanta aproape ca pe o extensie a corpului lor, așa că se subînțelege ce înseamnă s-o plaseze foarte aproape de un bărbat. Iar dacă este atrasă în mod deosebit de el, e posibil chiar să se joace cu geanta sau s-o atingă sugestiv.

2. Mâna moale

Când o femeie, fie că merge, fie că stă jos, lasă mâna să-i atârne, ca și cum ar durea-o încheietura, încearcă să transmită că are nevoie de protecție și că ar vrea să i-o oferi. Pentru bărbați este un gest foarte incitant, deoarece îi face să simtă că se pot impune.

3. Expunerea ostentativă a încheieturii mâinii

Când este interesată de un bărbat, o femeie va găsi prilejul să-și expună pielea subțire și moale a încheieturii mâinii și o va face tot mai des, pe măsură ce-i crește interesul. De-a lungul timpului, zona încheieturii mâinii a dat naștere multor fantezii erotice, fiindcă este una dintre zonele cu pielea cea mai delicată.

4. Privitul peste umăr

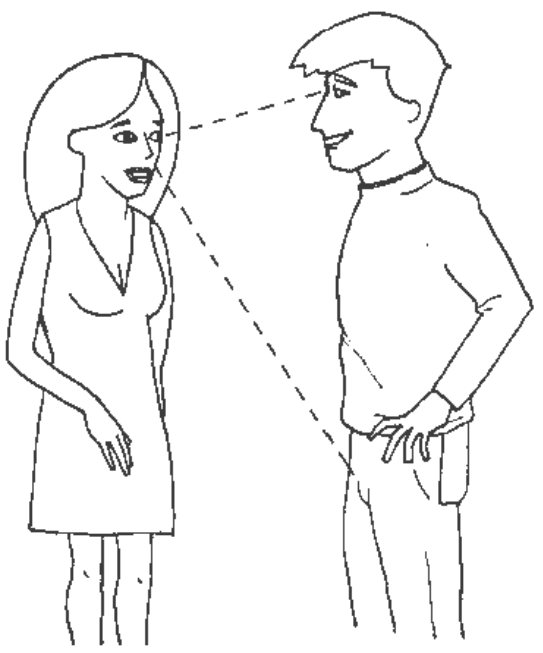
Umărul ridicat încearcă să reproducă rotunjimea sânului. Cu pleoapele semiînchise, ea îi aruncă bărbatului o privire furișă, doar atât cât să-i atragă atenția, iar apoi se uită rapid

în altă parte. Făcând acest gest, femeia are sentimentul că privește pe furiș și că este privită la fel de către bărbatul vizat.

Cum să atragi atenția unui bărbat

În general, când oamenii se întrezăresc de la distanță, se uită rapid la față și la jumătatea de jos a corpului celui care se apropie, pentru a stabili de ce sex este, iar apoi se mai uită o dată, pentru a-și da seama dacă sunt interesați. Această ultimă privire se numește **privire intimă**. Bărbații și femeile folosesc această privire pentru a-și arăta interesul, iar cei interesați, la rândul lor, vor răspunde în același fel.

De obicei, când bărbații folosesc privirea intimă, femeile înțeleg imediat ce înseamnă, dar când o folosesc ele, care au o vedere periferică mai amplă, bărbații nu-și dau seama că le-a fost aruncată privirea intimă, spre frustrarea femeilor care le-o adresează.



Privirea periferică mai amplă a femeilor le ajută să nu fie aproape niciodată prinse asupra faptului; ochelarii de cal ai bărbaților îi vor trăda întotdeauna.

PONT

Cei mai mulți bărbați nu sunt programați să perceapă acea primă privire pe care le-o aruncă o femeie, așa că e nevoie să repete gestul de aproximativ trei ori până ca el să se prindă, de patru ori pentru a-l face să reducă viteza

și de cinci sau mai multe ori pentru cei mai grei de cap. Când, în sfârșit, i-a captat atenția, poate să încerce și o variantă mai subtilă, ridicând o **sprânceană**, mărind discret ochii, ceea ce confirmă că semnalul i-a fost, într-adevăr, adresat lui. Uneori, o abordare verbală directă precum „Bună, îmi placi!“ e cea mai eficientă pentru bărbații care se prind mai greu.

În ciuda majorității ce refuză să accepte această idee, studiile efectuate cu camera ascunsă arată că toată lumea folosește **privirea intimă**, inclusiv călugărițele.

Trei semne de interdicție pe care orice bărbat ar trebui să le recunoască

Bob s-a uitat în jur până când a întâlnit privirea unei brunete atrăgătoare. Părea să-i zâmbească și, nefiind genul care să stea pe gânduri, s-a dus numaidecât la ea, întrebând-o de vorbă. Ea nu părea să aibă multe de spus, dar continua să-i zâmbească, așa că a insistat. Atunci, una dintre amicele sale s-a strecurat în spatele lui și i-a șoptit: „Las-o baltă, Bob… te crede mitocan.“ El a rămas cu gura căscată. Dar încă-i zâmbea! Asemenea celor mai mulți bărbați, Bob n-a știut să întrevadă semnificația negativă a unui zâmbet cu gura închisă, ce nu lasă să se vadă dinții femeii.

Deoarece foarte mulți bărbați invocă teama de a fi respinși drept principalul motiv pentru care le abordează așa de rar pe femei, e cu atât mai important pentru ei să învețe să recunoască gesturile de *interzis* pe care le folosesc femeile pentru a le da de înțeles că n-au nicio șansă.

1. Zâmbitul cu gura închisă

Buzele sunt întinse în linie dreaptă și dinții, ascunși vederii. Femeia care zâmbește în felul acesta are un secret, o părere secretă sau o poziție pe care nu vrea să ți-o împărtășească.

Este gestul preferat al celor care nu vor să admită că, de fapt, nu-l plac pe bărbatul cu care stau de vorbă, iar celelalte femei îl percep, de obicei, clar, ca pe un semn de respingere. Majoritatea bărbaților nu au nici cea mai vagă idee referitor la ce se întâmplă cu femeia de lângă ei.

2. Brațele încrucișate

Una dintre reacțiile normale pe care le deprindem, încă de la o vârstă fragedă, este ca, atunci când vrem să ne protejăm, să ne ascundem după grilajul pătuțului. Apoi, crescând, ne ascundem în spatele unor obiecte masive precum mobila sau fusta mamei ori de câte ori ne aflăm în situații în care ne simțim amenințați. Mai târziu, acest comportament de apărare devine puțin mai complex. Ca adulți, aducem un braț sau pe amândouă în dreptul pieptului, încercând, inconștient, să blocăm ceea ce percepem ca fiind o amenințare sau o circumstanță din care vrem să ieșim. Bariera creată de femei este mai greu de sesizat decât cea a bărbaților, deoarece, aparent, ai zice că doar țin strâns o poșetă sau un alt accesoriu.

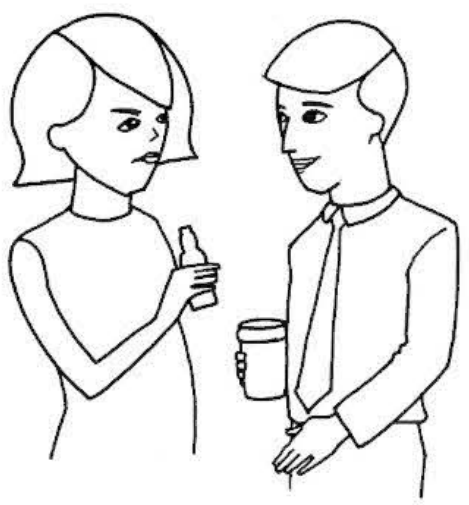
Geanta poate fi folosită de femeie pentru a transmite că nu este interesată și că bărbatul ar trebui să-și vadă de treabă, dacă vrea să-și păstreze demnitatea intactă.

Femeile au tendința să stea
cu brațele desfăcute când se află în preajma
bărbaților de care se simt atrase și să și le încrucișeze
când prin apropiere se află bărbați agresivi sau de care nu
sunt interesate.

---

3. Păstrarea distanței față de cineva

Când te apropii de o persoană de sex opus și intri în **raza** ei **de intimitate**, acest lucru se traduce, de obicei, prin manifestarea unui interes față de ea și, în mod normal, se spune că „îi faci avansuri". Dacă pătrunderea în **raza de intimitate** este considerată intruziune, respectivul om se va îndepărta, pentru a-și redobândi spațiul personal.



Un bărbat invadează spațiul personal al unei femei, iar ea se îndepărtează, precaută.

Imaginea de mai sus ilustrează reacția negativă a unei femei al cărei teritoriu este încălcat de către un bărbat. Ea se aduce ușor de spate, încercând să păstreze o distanță confortabilă. Într-o asemenea situație, bărbatul ar trebui să înțeleagă aluzia și să se retragă sau să încerce altă abordare.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Femeile care poartă fustă scurtă își țin picioarele strâns încrucișate pentru a se proteja, ceea ce le face să pară mai greu abordabile și să aibă mai puține șanse să fie invitate la dans într-un club. E adevărat că bărbaților le place la nebunie să se uite la picioarele femeilor, însă alegeți haine în care vă simțiți bine și care vă lasă trupul să comunice liber.

Fusta mini poate lăsa impresia
că femeia este inabordabilă.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI ♂

Cercetările arată că femeile se tem de atacurile din spate și sunt prudente atunci când cineva le abordează venind dinapoi. Prin urmare, dacă ești bărbat, e mai bine să te apropii de femeia de care ești interesat venind din față sau, eventual, poți încerca să te apropii dintr-un unghi de 45 de grade, putând, astfel, s-o abordezi relaxat; în plus, este mai puțin agresiv decât dacă te apropii din față.

Trei semne de undă verde pe care orice femeie trebuie să le recunoască

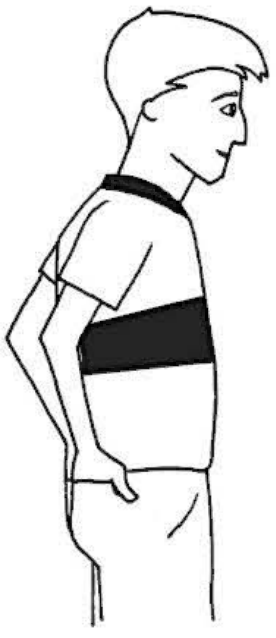
Dacă ești femeie, probabil că vei fi dezamăgită de numărul mic al gesturilor de curtare ale bărbaților, fiindcă, sincer vorbind, chiar nu sunt multe. La fel ca majoritatea masculilor de altă specie decât umană, și bărbații afișează **gesturi de îngrijire** atunci când intră în peisaj o posibilă parteneră. Își îndreaptă cravata sau își netezesc gulerul cămășii, se scutură de scame închipuite, își pipăie butonii sau își aranjează ceasul și-și netezesc cămașa ori restul hainelor. Când vine vorba de ritualuri de curtare, cei mai mulți bărbați sunt la fel de pricepuți ca niște pescari postați în apele râului, încercând să prindă pești prin lovire în cap cu bățul. Femeile au un arsenal cu mai multe nade și sunt mai pricepute la pescuit decât ar putea spera orice bărbat să ajungă într-o viață.

Parte din parada pe care o face un mascul în fața femeilor presupune afișarea ostentativă a puterii, a averii și a poziției sociale. Bărbații își turează motoarele, se laudă cu cât de mult câștigă și lansează provocări altor bărbați.

În general, bărbații nu știu să trimită semnalele folosite în ritualul împerecherii și, după cum spuneam mai devreme, femeile nu doar că stăpânesc jocul la perfecție, dar fac și regulile. Bărbații nu fac decât să reacționeze la semnalele pe care le observă. În ciuda faptului că femeile sunt mereu cu un pas înaintea bărbaților când vine vorba de interpretarea limbajului trupului și cele mai multe dintre ele își dau seama pe loc de intențiile lor, iată totuși câteva gesturi care trădează în mod clar interesul acestora.

1. Scoaterea în evidență a degetelor mari de la mâini

Degetele mari de la mâini denotă superioritatea. În chiromanție, cele două degete mari trimit la ideea de tărie de caracter și ego puternic, iar semnalele corporale făcute cu acestea sugerează, la rândul lor, o atitudine încrezătoare. Degetul mare e folosit pentru a exprima dominarea și capacitatea de impunere. Un bărbat **își va afișa degetele mari** în preajma femeilor de care se simte atras. Cei care-și expun vizibil degetele mari se mai balansează uneori pe tălpi, înainte și înapoi, pentru a da impresia de înălțime. Alteori, degetele mari sunt ținute afară, suspendate de buzunarele de la spate ale pantalonilor, ca și cum respectivul ar încerca să-și ascundă atitudinea dominantă.



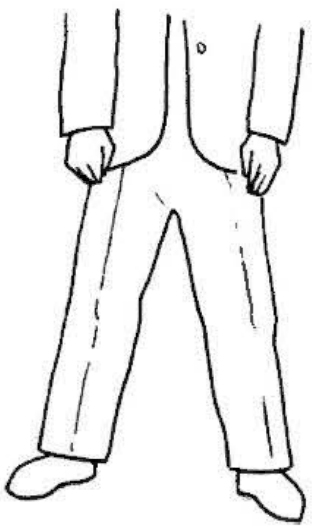
Uneori, cei care-și afișează degetele mari încearcă să-și mascheze atitudinea încrezătoare și autoritară, dar sunt, în mod sigur, interesați de femeia de lângă ei.

2. Expunerea șlițului

Cel care-și afișează șlițul își înfige hotărât ambele picioare în pământ, încercând să transmită că nu are de gând să plece. Această postură scoate în evidență organele genitale, dându-i celui care-o adoptă un aer de macho.

Afișarea șlițului este o tehnică
folosită de duri și de macho.

O altă abordare ar fi să se întoarcă spre ea, să-și îndrepte un picior tot în direcția ei și s-o privească în ochi mai insistent decât în mod normal. Dacă stă jos sau se sprijină de un perete, mai poate să-și depărteze picioarele, pentru a-și expune șlițul. La fel procedează și maimuțele, și cimpanzeii.



Evidențierea șlițului –
afișarea masculinității.

3. Poziția de cowboy

Degetele mari stau agățate de curea sau de buzunarele din față, iar mâinile încadrează zona genitală. Cei mai mulți bărbați care aleg această poziție vor să afișeze o atitudine agresivă sexual. Numit, în glumă, gestul specific **bărbaților cu degete lungi**, îl mai poți recunoaște și după poziția brațelor, care arată că e gata de atac, în timp ce mâinile indică fățiș către șliț. Bărbații îl folosesc pentru a-și marca teritoriul sau pentru a le arăta altor bărbați că nu se tem. În natură, maimuțele fac, și ele, același gest, cu toate că nu au curea sau pantaloni.

Poziția de cowboy – degetele lui indică spre ceea ce-ar vrea să observi.

Adoptând această poziție, bărbatul vrea să le transmită celorlalți că este viril și că poate să domine, devenind, astfel, preferatul celor care ies la agățat. Când un bărbat vorbește cu o femeie în timp ce are această poziție, având, în plus, pupilele dilatate și un picior îndreptat spre ea, intențiile lui sunt destul de transparente. Este unul dintre gesturile prin care bărbații se trădează într-un mod nu tocmai inteligent.

Bărbatul e pus pe fapte mari: picioarele depărtate, un picior îndreptat către ea și șlițul expus, la care se adaugă brațele flexate, pentru ca el să ocupe cât mai mult spațiu. Limbajul trupului ei, în schimb, transmite, printr-o serie de semnale tipice, că el nu are nicio șansă: picioarele apropiate, corpul ușor întors și brațele încrucișate, pentru a ocupa cât mai puțin spațiu. Omul nostru o să plece cu coada între picioare.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 2

Femeile devin mai active sexual pe la jumătatea ciclului menstrual, atunci când apare ovulația și șansele de procreere sunt cele mai mari. În această perioadă, e foarte posibil să poarte fuste mai scurte și tocuri mai înalte pe

stradă sau să danseze, să vorbească și să se comporte mai provocator, precum și să afișeze semnalele descrise anterior în acest capitol.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Pentru a calcula interesul unui bărbat față de ea, femeia va intra ușor în **raza** lui **de intimitate**, după care se va retrage. Dacă bărbatul e interesat, gestul femeii îl va face să intre, la fel, în spațiul ei de fiecare dată când merită. Încă o dată, femeia este cea care ridică miza flirtului.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI

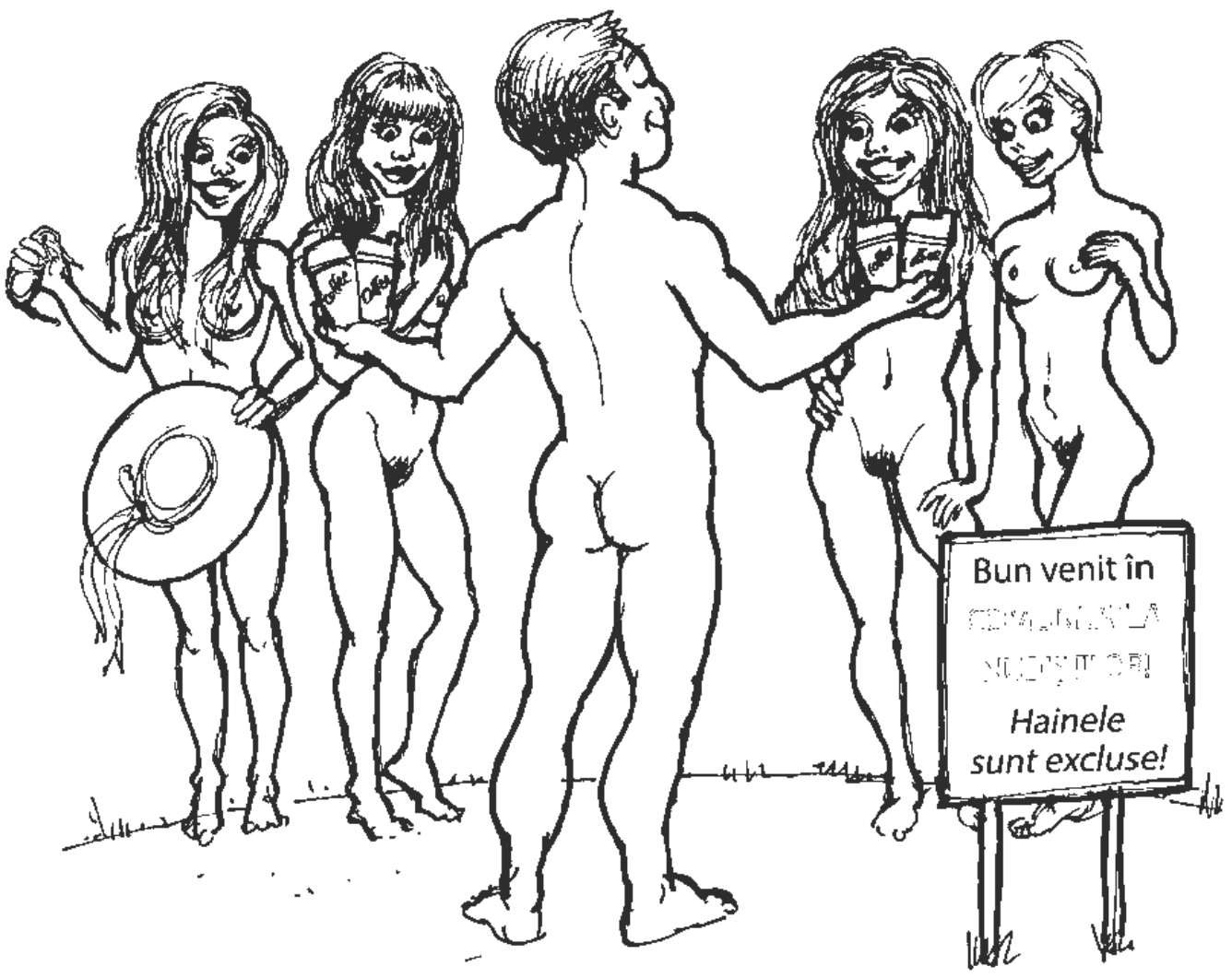
Femeile de pretutindeni se plâng de faptul că, uneori, atunci când vorbesc cu un bărbat, el începe dintr-odată să-și atingă zona șlițului, cu o insistență mai mare sau mai mică. Ideea implicită este că organele lui genitale sunt atât de mari și de grele, încât au nevoie de atenție constantă pentru a preveni întreruperea circulației sangvine. Femeile sunt, pur și simplu, oripilate de ideea că li s-ar putea năzări vreodată să se scarpine și ele în zona intimă în timp ce se

află în public și sunt, prin urmare, uimite că bărbații o fac atât de nonșalant, aproape fără nicio reținere. Lor li se pare dezgustător ca un bărbat care se oferă să le aducă o băutură de la bar sau care dă noroc cu alte persoane să folosească aceeași mână pe care, mai devreme, a dus-o la șliț. Aviz bărbaților: evitați să duceți mâna la șliț atunci când vă aflați în prezența unei femei!

Atingerea zonei șlițului e o bilă neagră
în ochii femeilor.

CAPITOLUL 3

Cum să atragi privirile sexului opus: folosește limbajul trupului pentru a-ți mări ratingul de cuplare



Bob era foarte apreciat printre nudiști.
Era singurul în stare să care patru cafele și zece covrigi.

Cizelează-ți aspectul!

Ne convine sau nu, felul în care arătăm este foarte important atunci când încercăm să atragem sau să ne păstrăm partenerul. Persoanele cu care facem cunoștință își formează impresia despre noi, în proporție de 90%, încă din primele patru minute, iar dezirabilitatea noastră fizică este evaluată chiar mai devreme, mai precis în primele zece secunde. Asta nu înseamnă că, dacă nu arăți ca Heidi Klum sau Brad Pitt, ai zero șanse în fața sexului opus. Dar dacă înțelegem felul în care funcționează atracția și aplicăm niște strategii simple care să ne pună într-o lumină avantajoasă, ne putem crește considerabil șansele.

Semnalele biologice pe care și le trimit reciproc cele două sexe de când lumea și pământul sunt resimțite, în continuare, la nivel inconștient, așa că n-avem cum să nu reacționăm la ele. În esență, atât creierul bărbaților, cât și cel al femeilor sunt programate să fie atrase de cei care prezintă **o capacitate reală de reproducere și disponibilitate sexuală.** Vestea bună e că nu trebuie să fii de o frumusețe arhetipală pentru a avea pe cineva alături. Studiile au arătat că avem tendința să alegem mai degrabă parteneri de pe aceeași treaptă estetică cu noi, și nu unii care ne depășesc. Explicația este că persoanele care arată mai bine sunt predispuse să calce strâmb, în căutarea unei variante mai bune.

Pentru a atrage un bărbat, femeia trebuie, în primul rând, să scoată în evidență trăsăturile care-i subliniază starea bună de sănătate și disponibilitatea. Bărbatul, pe de altă parte, trebuie să-și pună în evidență vitalitatea și virilitatea. Iată cum se face că anumite persoane care nu ni se par neapărat un etalon în materie de frumusețe au totuși de unde să aleagă.

Subliniindu-ți disponibilitatea
și trăsăturile care te diferențiază de sexul opus,
vei deveni mai atrăgător/oare pentru potențialii/lele parteneri/e.

De ce femeile nu ar trebui… să dispere

Unele femei sunt revoltate de ideea că bărbații secolului al XXI-lea sunt atrași, în primul rând, de femei frumoase și disponibile, în loc să aprecieze abilități mai puțin evidente, ca acelea de a ști să educe, să comunice, să fie niște zeițe domestice și să cânte la pian. Realitatea este că, înainte ca el să-ți poată descoperi toate virtuțile și talentele personale, trebuie mai întâi să-l atragi. Când te duci la pescuit, pui în cârlig ce-i place peștelui, nu ce-ți place ție. Ai gustat vreodată o râmă? Poate că ție ți se pare oribilă, dar pentru pește e o delicatesă.

Femeile alocă de trei ori mai mult timp decât bărbații îngrijirii fizice și cheltuiesc de 15 ori mai mulți bani decât ei pe produse

de îngrijire. Femeile care nu se preocupă de întreținerea aspectului lor au de pierdut la jocul cuplării. Ele apelează la o mulțime de trucuri și creează efecte înșelătoare pentru a atrage un bărbat. Gândește-te doar la unghiile false, care au rolul de a subția mâna, la implanturile cu silicon, pentru a da impresia de tinerețe, la îmbrăcămintea închisă la culoare sau în dungi verticale, pentru ca silueta să pară mai subțire, precum și la vopsitul părului în blond, la tocurile înalte și la desuurile modelatoare. Motivul pentru care funcționează toate aceste lucruri este că sunt în acord cu preferințele sexului opus, cu acele impulsuri înscrise în creierul bărbaților. *Femeile* nu se străduiesc neapărat să facă aceste lucruri pentru ele, ci pentru că așa-și doresc *bărbații*, iar ele știu asta.

Reține: nu trebuie să arăți ca Angelina Jolie sau să te raportezi tot timpul la alte femei care arată ca ea, dar, subliniind aspectele prin care te diferențiezi de sexul opus și arătându-ți disponibilitatea, vei atrage atenția bărbaților. Sigur, ceea ce spun nu pare neapărat echitabil, dar e corect din punct de vedere biologic.

De ce femeile ar trebui… să se lase pe-un picior

Dovezile medicale arată că o femeie perfect sănătoasă și capabilă să poarte o sarcină prezintă o diferență între talie și șold de 30%. Adică circumferința taliei n-ar trebui să depășească 70% din cea a șoldurilor. Asta înseamnă să ai o siluetă de clepsidră. De-a lungul istoriei, aceasta este proporția care s-a dovedit a fi cea mai cuceritoare pentru bărbați. Iar felul în care poți sublinia această diferență este simplu: doar înclină-ți bazinul, astfel încât greutatea corpului să cadă pe un picior.

Înclinarea bazinului când stai pe loc îți scoate în evidență capacitatea de a purta o sarcină.

S-a constatat, în cadrul unui experiment, că bărbații apreciază această diferență de 70% dintre talie și șold chiar și când

greutatea femeii este peste medie. Asta înseamnă că o femeie poate să depășească relaxat media de greutate dacă prezintă în continuare această proporție.

De ce femeile ar trebui… să-și fardeze ochii și să poarte lentile de contact

În aproape toate țările, ochii mari sunt considerați atrăgători. Machiajul face ca ochii să pară mai mari, recreând o imagine infantilă. Dacă ochii par mai mari în comparație cu partea de jos a chipului, vor stârni sentimente de protecție din partea bărbaților. Când o femeie se simte atrasă de un bărbat, pupilele i se dilată, iar rimelul, fardul și conturul de ochi creează, în mod artificial, impresia de interes susținut din partea lor. Cu toate acestea, bărbații sunt mai atrași de femeile care au un machiaj mai natural decât de cele care-și aplică fardul cu mistria.

Lentilele de contact dau impresia că ochii sunt scânteietori, cu pupilele dilatate, ceea ce explică de ce, în cadrul unor experimente în care bărbaților le sunt arătate fotografii cu femei care poartă lentile de contact, aceștia se simt atrași de ele într-un mod ciudat.

Industria produselor cosmetice și de îngrijire destinate femeilor înregistrează, la nivel mondial, vânzări de peste 50 de trilioane de dolari. Și când te gândești că totul se întâmplă de dragul creării iluziei unor semnale sexuale la nivel facial.

De ce femeile ar trebui… să poarte tocuri

Tocurile înalte creează impresia de picioare mai lungi și de mers legănat, scoțând, de asemenea, în evidență și sânii.

Bărbații se dau în vânt după femeile care poartă tocuri înalte fiindcă acestea accentuează sexualitatea siluetei feminine. Picioarele par mai lungi, spatele se arcuiește, fundul pare mai bombat, laba piciorului, mai mică, iar pelvisul este împins

înainte. Din acest motiv, pantoful cu cel mai înalt toc și cu baretă în jurul gleznei – cunoscut și ca *stiletto* – este de departe cea mai importantă piesă din trusa de „prim ajutor“ a femeilor, în materie de sex. Bărbaților le plac picioarele atletice, cu forme, fiindcă grăsimea de la nivelul picioarelor e un indicator al unei lactații bune, dar se feresc dacă arată ca și cum ar fi jucat fotbal în naționala Angliei.

De asemenea, când o femeie merge pe stradă, pasul ei are ceva distinctiv, propriu, care îi pune în evidență zona pelviană. Tocurile accentuează acest balans de pe-un picior pe altul, iar o pereche de blugi mulați garantează că toate privirile se vor îndrepta către posteriorul ei proeminent.

Marilyn Monroe este faimoasă și pentru faptul că-și tăia un centimetru și jumătate din tocul stâng, pentru a-și accentua balansul șoldurilor.

De ce femeile ar trebui… să aibă un decolteu discret

Sânii sunt alcătuiți, în principal, din țesut adipos, fapt care conferă sânului rotunjime. Cea mai mare parte a țesutului adipos nu are însă nicio legătură cu lactația. Altfel spus, funcția esențială a sânilor este afișarea potențialului sexual. Ei imită imaginea din spate a unei femei, o rămășiță a vremurilor în care oamenii încă mergeau în patru labe.

Rochiile decoltate și sutienele cu burete accentuează ideea de sexualitate. Din fericire, aproape toate cercetările despre sex realizate prin sondaje dovedesc că bărbații iubesc sânii de toate formele și mărimile. Decolteul este cel care le ațâță imaginația cel mai tare, indiferent că vorbim despre sâni de mărimea unor mere sau a unor pepeni. Când o femeie este atrasă de un bărbat, de multe ori se apleacă aducându-și brațele aproape de corp, astfel încât să-și ridice sânii și să-și pună în evidență decolteul. Totuși, când recurgi la acest gest, încearcă să fii mai discretă, dacă nu vrei să pară un truc ieftin.

Ce-i ajunge unei bătrâne până la genunchi, și unei femei tinere nu?

Sânii.

De ce femeile ar trebui… să aibă un ruj roșu-aprins

La una dintre emisiunile noastre, am rugat nouă femei să se prezinte la o serie de interviuri, atât cu intervievatori femei, cât și bărbați. La jumătate dintre interviuri, toate femeile s-au dat cu ruj, iar la restul nu. După o cercetare făcută în rândul intervievatorilor, rezultatul a fost clar: femeile care se dăduseră cu ruj sau care apelaseră la alte trucuri pentru a-și accentua buzele au fost percepute ca manifestând un interes mai ridicat față de ele însele și față de bărbați. Asta înseamnă că ar trebui să optezi pentru nuanțe mai aprinse de ruj sau să îți scoți buzele în evidență, dacă vrei să atragi atenția unui bărbat sau să stabilești o întâlnire, dar nu și dacă vrei să capeți o slujbă.

Când o femeie este excitată, buzele, sânii și organele ei genitale se măresc și se înroșesc, prin vascularizare. Rujul este o invenție egipteană, veche de 4 000 de ani, al cărei scop inițial a fost să reproducă la nivelul feței organele genitale înroșite ale femeii excitate. Așa se explică de ce bărbații consideră că rujul roșu este cel mai senzual și mai incitant. Ţuguiatul și trecutul limbii peste buze scot în evidență același lucru.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 3

Cercetările arată că femeile preferă, în general, bărbații care vorbesc pe un ton calm și grav, deoarece gravitatea vocii indică nivelul testosteronului. Schimbarea vocii se vede cel mai bine la băieții aflați la pubertate, când, datorită transformărilor hormonale, vocea se îngroașă într-un timp foarte scurt. Când un bărbat se află în preajma unei femei față de care are anumite intenții, este foarte probabil să-i vorbească pe un ton mai grav,

pentru a-și sublinia masculinitatea, în timp ce femeia va căuta să răspundă avansurilor lui pe un ton înalt, pentru a-și accentua feminitatea.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 4

Când îi zâmbești cuiva, persoana respectivă îți va răspunde la rândul ei, aproape întotdeauna, cu un zâmbet, pe principiul cauză-efect. Prin urmare, dacă vrei să te faci observat, este foarte important să le zâmbești celorlalți și să-i încurajezi să-ți zâmbească înapoi. Prin urmare, nu fi zgârcit cu zâmbetele când vorbești cu o persoană de sex opus, iar dacă ai cont pe site-uri matrimoniale, alege-ți o poză de profil în care zâmbești și pari fericit. Ideal ar fi să zâmbești arătându-ți dinții, fiindcă zâmbetul cu buzele strânse transmite dispreț sau o atitudine secretoasă. Pentru femei, e bine de știut că pozele provocatoare dau impresia că sunt interesate doar de sex, nu și de relații de lungă durată.

Este dovedit științific că, dacă zâmbești mai mult, ceilalți îți vor răspunde într-un mod pozitiv și te vor percepe ca pe o persoană atrăgătoare.

De ce bărbații ar trebui… să-și etaleze umerii, pieptul și posteriorul

Femeile sunt, în general, atrase de bărbați cu umerii lați, pieptul și brațele musculoase și posteriorul mic și proeminent. Chiar și în secolul al XXI-lea, majoritatea sondajelor de opinie arată că femeile încă preferă bărbații cu fizic de gladiator. Pieptul masculin și-a modificat structura în timp astfel încât să favorizeze dezvoltarea plămânilor, pentru o mai bună oxigenare a corpului și pentru a înlesni respirația în timpul alergatului și al mersului la vânat. În triburile primitive, cu cât bărbatul avea pieptul mai mare, cu atât era mai respectat și mai de temut. Bărbații își pot etala pieptul și umerii sau își pot afișa brațele purtând tricouri sau haine strânse pe corp.

Posteriorul ferm ajută la efectuarea mișcărilor ritmate din timpul actului sexual și la dirijarea spermei către destinație. Un bărbat cu posteriorul gras sau moale întâmpină mai multe probleme când trebuie să se miște înainte și are tendința să-și lase toată greutatea corpului în față, ceea ce nu e foarte confortabil pentru femeie. Blugii strâmți vor produce întotdeauna efectul maxim. Un pont pentru cei cu posteriorul plat: țineți-vă telefonul mobil și portofelul în buzunarele de la spate, pentru a da impresia de volum.

Trupul masculin este special construit pentru a urmări, a prinde și a se lupta cu animale, dar și pentru a căra greutăți și a ucide păianjeni.

De ce bărbații ar trebui… să-și manifeste dominanța

În grupurile de babuini și la nenumărate alte primate, masculii își afișează dominanța depărtându-și picioarele și arătându-le tuturor piesa de rezistență, în deplinătatea dimensiunilor ei, iar prin atingerea ei ocazională își consolidează poziția.

Și bărbații fac la fel pentru a-și afirma bărbăția, numai că într-un mod mai subtil decât babuinii, în mare parte din cauza pedepsei cu închisoarea pe care ar atrage-o un asemenea comportament fățiș.

PONT

Bărbații pot crea acest efect și purtând pantaloni strâmți, chiloți mai mici, lăsând să atârne în față capătul curelei sau agățându-și cheile în dreptul șlițului.

De ce bărbații ar trebui… să se radă o dată la trei zile

Creșterea părului pe față e cauzată de hormonii masculini. Cu cât nivelul testosteronului la bărbați este mai ridicat într-o zi, cu

atât părul crește mai repede. Stresul și bolile inhibă producția testosteronului, motiv pentru care bărbații bolnavi nu trebuie să se radă la fel de des ca restul. Barba de trei zile este, așadar, aproape ca o emblemă a masculinității și a sănătății și funcționează ca un magnet pentru femei. De exemplu, majoritatea femeilor consideră că Brad Pitt este mai sexy cu puțină barbă decât proaspăt ras.

Ciocul amplifică dimensiunea bărbiei, maxilarele puternice fiind, și ele, un însemn al bărbăției. Din păcate, ciocul își are originea în imaginile reprezentându-l pe Satan și deci îi poate conferi bărbatului un minus de încredere în ochii femeii pe care o curtează. Noi te sfătuim să nu te bărbierești cu o zi înainte de-o petrecere și să eviți ciocul.

De ce bărbații ar trebui… să poarte haine ce-i fac să pară puternici

În cadrul unui experiment, unor femei le-au fost prezentate fotografii cu bărbați ale căror accesorii și haine trimiteau la un anumit statut: costume, sacouri marinărești, cămăși albe cu cravate de firmă si ceasuri Rolex. Femeilor li s-a cerut să facă un clasament al bărbaților în funcție de atracția pe care o simțeau față de aceștia, de cât de dispuse ar fi fost să iasă cu ei la o cafea ori la o întâlnire sau să întrețină raporturi intime ori chiar să se căsătorească cu ei. Femeilor li s-a dat apoi încă un set de poze, cu aceiași bărbați, dar acum purtând haine obișnuite: tricouri, blugi, maiouri, șepci sau uniforme de la Burger King. Cele mai multe dintre ele au răspuns că ar ieși mai degrabă la o cafea, la o întâlnire sau ar întreține raporturi intime ori s-ar căsători cu acei bărbați dacă ar purta haine impunătoare decât dacă ar fi îmbrăcați cu hainele din al doilea set de poze. Experimentul a fost repetat și în rândul altor oameni de culturi diferite, iar rezultatele au fost aceleași.

Pe scurt, vânătorul care dovedește cele mai bune abilități de vânătoare, care are cele mai multe vite sau cele mai multe giuvaiere și brățări va fi înconjurat și de cele mai multe femei.

De ce bărbații ar trebui… să fie la înălțime în relațiile lor

Bărbații ar trebui să stea drepți, să țină capul sus, să fie hotărâți și să poarte îmbrăcăminte de culoare închisă pentru a da impresia de înălțime.

Dr. Bruce Ellis, șeful Catedrei de psihologie experimentală de la Universitatea din Canterbury, Noua Zeelandă, a descoperit că bărbații înalți au mai multe șanse de reproducere decât cei scunzi, nu doar fiindcă înălțimea are legătură cu nivelul testosteronului, ci și pentru că femeile își aleg parteneri mai înalți decât ele. Bărbații înalți sunt percepuți ca fiind mai capabili să ofere protecție, iar faptul că pot transmite aceleași trăsături urmașilor e un avantaj. Ei, în schimb, preferă femeile mai scunde fiindcă le întreține impresia de superioritate despre ei înșiși.

De obicei, vedem pe stradă bărbați înalți cu femei scunde. Rar se întâmplă invers.

De ce bărbații ar trebui… să învețe să danseze

La mulți bărbați, ariile corticale care înregistrează ritmul nu sunt la fel de bine dezvoltate ca la femei. Prin urmare, ei nu dansează la fel de bine ca ele. Du-te la orice oră de aerobic și uită-te dacă bărbații, în caz că vezi vreunul!, se sincronizează bine. Dacă aceștia ar face măcar un curs elementar de rock'n'roll sau de vals, ar fi senzația serii la orice petrecere și, în mod sigur, ar atrage privirile femeilor. Se spune că dansul este reprezentarea verticală a unor dorințe la orizontală, chiar și istoria lui indică același lucru. Dansul este un ritual care a evoluat astfel încât să permită apropierea dintre bărbați și femei, ca precursor al ritualului de curtare, la fel cum se întâmplă și la animale.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Majoritatea bărbaților consideră că poziția „picior peste picior" este cea mai provocatoare dintre toate pe care le poate adopta o femeie. Este un gest pe care femeile îl fac, în mod conștient, pentru a atrage atenția asupra picioarelor. Albert Scheflen este de părere că apăsarea puternică a unui picior peste celălalt are rolul de a da impresia unui tonus mai bun, încordare care se produce, de obicei, atunci când cineva este pregătit pentru un act sexual și care face ca pielea să pară mai sănătoasă și mai tânără. Femeilor li se prezintă această poziție inclusiv la cursurile de bune maniere și *modelling*. La reprezentantele sexului frumos, oasele bazinului și picioarele au o configurație specială, așa că bărbații, în majoritatea lor, nu se simt foarte bine stând picior peste picior, poziția fiind un însemn puternic al feminității. Deloc surprinzător, peste 86% dintre bărbații care au participat la sondajul nostru despre picioarele femeilor au menționat această poziție ca fiind cea mai provocatoare.

Picior peste picior: poziția preferată a bărbaților.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI

Bărbații ar trebui să evite să-și țină mâinile în buzunare, dacă nu vor ca femeile să rămână cu impresia că nu-și doresc să fie

abordați. Ascunderea mâinilor este un tertip la care bărbații apelează des, dacă nu au chef să stea la discuții. Înainte vreme, palmele erau văzute precum corzile vocale ale limbajului trupului, fiindcă transmiteau mai mult decât oricare altă parte a corpului. Ascunderea lor echivalează cu a-ți ține gura închisă, pe când expunerea lor transmite deschidere și dorința de-a comunica.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

În cadrul unui experiment, 257 de bărbați au fost rugați să aleagă din 15 fotografii ale unor femei care păreau vesele, normale, respectiv triste, în funcție de cât de atrăgătoare li se păreau. Femeile care aveau o expresie tristă au fost catalogate drept cel mai puțin atrăgătoare. Despre femeile care nu zâmbeau s-a spus că denotă nefericire, iar despre bărbații sobri înfățișați în fotografii s-a conchis că vădeau o atitudine dominantă. Femeile care zâmbesc par mai docile și mai puțin amenințătoare, ceea ce le face să fie abordate mai des de bărbați. Așadar, atunci când socializezi și, mai ales, atunci când îți face un bărbat avansuri, vei avea doar de câștigat dacă zâmbești și râzi. Un fapt chiar mai interesant este că, deoarece femeile zâmbesc, în general, mai mult, au cu 26% mai multe șanse ca bărbații să le zâmbească la rândul lor.

Femeile care zâmbesc sunt considerate mai atrăgătoare și abordabile.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI

În ritualul de curtare, râsul este un indicator al șanselor de formare a unui cuplu. Pe scurt, cu cât bărbatul o face să râdă

mai mult pe o femeie, cu atât ea va fi mai atrasă de el. Asta deoarece capacitatea de a-i face pe alții să râdă este percepută ca un semn al dominanței, iar femeile preferă masculii alfa. Așa se explică de ce simțul umorului este în capul listei trăsăturilor apreciate de femei. Când o femeie spune: „E un tip atât de amuzant, am râs împreună toată seara!“, de cele mai multe ori acest lucru înseamnă că ea a râs toată seara, iar el a făcut-o să râdă. Ce este important să înțeleagă ei e că bărbații cu simțul umorului sunt mai atrăgători. Și, din fericire, această calitate poate fi și cultivată.

Studiile arată că femeile râd la glumele bărbaților de care se simt atrase, iar bărbații sunt atrași de femeile care râd la glumele lor.

CAPITOLUL 4

Speed dating, primele întâlniri, mersul la petreceri, întâlnirile prin intermediul internetului și alte misiuni kamikaze

Mark credea că întâlnirea merge strună și ședea alături cu picioarele depărtate, făcându-și de lucru cu cravata și trecându-și, entuziast, mâna de sus în jos pe recipientul cu sare. Habar n-avea că, de 20 de minute, ea-și ținea picioarele încrucișate și îndreptate către cea mai apropiată ieșire.

Secretele *speed dating*-ului

Impresia pe care și-o fac ceilalți despre tine
se conturează, în proporție de 90%,
în primele patru minute, iar la baza ei stă, în jur de 60-80%,
limbajul nonverbal.

La *speed dating*, prima impresie este crucială. La fel cum la un interviu pentru un job prima impresie pe care și-o face angajatorul este esențială, și la *speed dating* primele 15 secunde de interacțiune sunt de-ajuns ca să-și dea seama cineva dacă va dori să te mai vadă sau nu.

La finalul întâlnirilor, mare parte din ceea ce vorbiți este dat uitării, rămânând doar prima impresie.

Iată cinci reguli de aur pentru a avea succes la *speed dating*:

1. Apropierea

Când vine momentul să vorbești cu cineva, mergi sigur pe tine, dar cu pas cadențat, ca la un marș, pentru a-ți arăta încrederea și entuziasmul că ai prilejul să-l cunoști.

2. Salutul

Zâmbește și, dacă respectivul îți întinde mâna, ține palma dreaptă și strânge-i mâna cu aceeași putere cu care ți-o strânge și el pe a ta. Prezintă-te și încearcă să-i pronunți numele de două ori în primele 15 secunde după ce-ați făcut cunoștință. Iar apoi încearcă să nu vorbești mai mult de 30 de secunde odată.

„Sper că n-am vorbit prea mult."

3. Gesturile

Încearcă să reflecți gesturile și expresiile celuilalt de fiecare dată când e posibil. Dacă ești femeie și nu vrei să pari prea zăpăcită, evită să ai o mimică foarte expresivă. Încearcă să te simți bine și să pari interesată și nu uita să zâmbești larg.

4. Distanța

Respectă spațiul celuilalt, dar nu sta nici prea departe de el, dacă nu vrei să pari distant. Dacă te apropii prea mult, celălalt e posibil să mențină distanța lăsându-se pe spate sau făcând gesturi repetitive, cum ar fi să bată în masă cu degetele.

5. Retragerea

Când îți iei la revedere, spune-i celuilalt, din nou, pe nume. După ce te ridici și pleci dintr-un loc, oamenii se uită la tine din spate, deci, dacă ești bărbat, ai grijă să-ți cureți pantofii și la spate. Mulți bărbați uită să facă acest lucru, iar femeile observă imediat. O femeie, când se pregătește să plece, își aranjează hainele și părul la spate, astfel încât cel care-o privește să aibă o vedere bună și din acest unghi.

Că ne convine sau nu, toți se uită la o femeie când se întoarce cu spatele și pleacă, chiar dacă nu le-a plăcut în mod deosebit cum arăta din față.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 5

Regulile pentru *speed dating* sunt aceleași ca pentru orice întâlnire față-n față. De cele mai multe ori, el vrea să se uite în voie la părul ei, la picioare, la siluetă și la aspectul ei per total. Dacă ea îl privește deseori în ochi, după cum obișnuiesc multe femei să facă la prima întâlnire, nu-i mai dă bărbatului posibilitatea s-o analizeze, iar acesta se vede nevoit s-o analizeze pe furiș și nu mai este atent la discuție. Multe înregistrări video au arătat că și femeile îi analizează pe bărbați în același fel, dar, având o vedere periferică mai bună, sunt surprinse mai greu.

PONT

Când mergi la *speed dating*, strânge-i mâna celuilalt și apoi lasă-i un interval de două-trei secunde în care să te analizeze în voie din cap până-n picioare. Întoarce-te să-ți agăți haina în cuier sau geanta de spătarul scaunului ori trage-ți scaunul mai aproape și apoi ridică-ți încet privirea.

Cinci ponturi pentru *speed dating*

1. **Axează-te pe gesturi pozitive,** întrucât acestea îți consolidează încrederea în tine, și ceilalți te vor vedea într-o lumină bună.
2. **Dă ușor din cap** când asculți ce spune o persoană de sex opus. Îi arăți, astfel, celuilalt că ești interesat de ce are de zis. Încearcă și să-ți înclini ușor capul într-o parte.
3. **Atenție la poziția corpului!** Trebuie să pari degajat și totuși interesat. Când îl asculți pe celălalt, apleacă-te ușor în față.
4. **Când gesticulezi**, ține degetele unite și ai grijă ca mâinile să nu depășească nivelul bărbiei.
5. **Nu-ți încrucișa brațele** și lasă-ți trupul să transmită deschidere și disponibilitate.

Sfaturile noastre pentru o primă întâlnire perfectă

1. **Alege un loc cu lumină difuză.** Când o femeie este atrasă de un bărbat, i se dilatează pupilele, iar el răspunde în același fel. Cercetările au arătat că, atunci când bărbații se uită la filme pornografice, pupilele li se dilată de trei ori peste dimensiunea normală. Motivul pentru care cele mai romantice întâlniri sunt cele pe semiîntuneric este că, în acest cadru, pupilele celor doi se dilată spontan și creează impresia de atracție între ei.
2. **Evită locurile cu muzică dată prea tare**, dacă nu vrei să ajungeți să țipați unul la altul pe un ton din ce în ce mai înalt, părând că vă certați. Alegeți mai degrabă un loc cu muzică ambientală, care se aude în surdină, ca să puteți ajunge amândoi la starea necesară pentru a înfiripa ușor o relație.

3. **Înclină-ți corpul la un unghi de 45 de grade față de cealaltă persoană**, astfel încât să pari prietenos și deschis, dar nu prea pătimaș. Apoi, pe măsură ce lucrurile devin mai intime, poți trece la un unghi de zero grade.

Care este organul ce poate crește de trei ori peste dimensiunea lui normală atunci când un bărbat este excitat?

Cum să te asiguri că întâlnirea e vibrantă

Când doi oameni se află în primele stadii ale curtării, vei observa că mișcările lor se sincronizează, ca într-un dans. De exemplu, când femeia soarbe din vin, bărbatul se șterge în colțul gurii. Sau când el începe o propoziție, uneori o termină ea. Când cineva spune despre doi oameni că „vibrează la fel" sau că „există chimie între ei", se referă la genul acesta de comportament sincron. Alt exemplu: uneori, când mergem la restaurant, ezităm să luăm o gură de mâncare sau să gustăm din băutură dacă partenerul nu vrea, și el, același lucru. Dacă facem aceste acțiuni singuri, simțim că pierdem sincronicitatea. De aceea, înainte să comandăm, uneori întrebăm „tu ce-ți iei?", ca și cum am vrea să ne oglindim preferințele.

PONT

Când ești la întâlnire, încearcă să reproduci subtil poziția corpului celuilalt, unghiul în care stă acesta înclinat, gesturile și tiparele lui de vorbire. Până să-ți dai seama, te va considera o persoană în compania căreia-i face plăcere să stea și cu care-i vine ușor să comunice. Și asta fiindcă se regăsește în tine.

Persoanele cu sentimente similare ajung să aibă
și același limbaj al trupului.
Procesul se numește oglindire și se traduce prin: „Uită-te la mine!
Simt aceleași lucruri ca tine."

Privirile insistente pot crea sentimentul de intimitate.

Întâlnirile aranjate... când doar ochii contează

Odată, pentru o emisiune TV, am apelat la o agenție matrimonială și am făcut un experiment. Bărbaților pe care i-am cooptat le-am spus că femeile selectate, cu care urmau să se întâlnească, erau considerate cele mai potrivite pentru ei și că aveau motive să se aștepte la o seară plăcută și reușită. I-am explicat însă fiecărui bărbat că partenera cu care urma să se vadă suferise un accident la ochi în copilărie și că se simte destul de stingherită din cauza asta. Am adăugat că nu știm despre care ochi este vorba, dar că, dacă se vor uita cu atenție, vor observa singuri defectul. Le-am spus același lucru și femeilor, astfel încât, atunci când s-au întâlnit în sfârșit, cu toții s-au uitat lung unii la ochii celuilalt, încercând să-l depisteze pe cel cu problemă. Rezultatul a fost că fiecare cuplu a declarat, la final, că întâlnirea a fost intimă și romantică, reieșind, mai apoi, că probabilitatea să iasă și la o a doua întâlnire era cu 200% peste media agenției.

Când o femeie se simte atrasă de un bărbat și invers, fiecare îl va privi insistent pe celălalt. Acest lucru îi transmite, de exemplu, bărbatului că ea îl place, așa că o va plăcea și el, la rândul lui. Cu alte cuvinte, când te afli în preajma persoanei de care te simți atras, privirile ar trebui să vi se întâlnească preț de circa 60-70% din timpul pe care-l petreceți împreună.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE

Când vorbesc cu un bărbat, în special în primele faze ale curtării, femeile trebuie să-și **controleze mimica**, dacă nu vor să fie considerate prea exuberante, disperate sau intimidante. Și mai important: nu oglindi ceea ce *crezi* că gândește celălalt! Dacă interpretezi greșit anumite gesturi, întâlnirea se poate transforma într-un fiasco și nu vei reuși decât să pari ciudată și aiurită.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI

Mimica unui bărbat este de trei ori mai săracă decât a unei femei. Chipul bărbatului e mai inexpresiv din cauza modului în care a evoluat specia: bărbații au fost nevoiți să-și reprime emoțiile pentru a evita atacurile rivalilor și pentru a lăsa impresia că dețin controlul. Așa se face că femeile au uneori sentimentul că bărbații nu le ascultă sau că nu le pasă. Femeilor le place să se simtă înțelese și, prin urmare, bărbații ar trebui să reproducă expresiile lor faciale în timp ce le ascultă. Unii spun: „O să mă creadă efeminat", însă cercetările arată că aceste tehnici de oglindire le fac pe femei să-i considere pe bărbați grijulii, inteligenți, interesanți și atrăgători.

Tomografiile arată că bărbații resimt emoțiile
la fel de puternic precum femeile, însă evită să
și le manifeste în public.

Uită-te sub masă...

Vrei să știi dacă întâlnirea merge bine? Uită-te sub masă! Picioarele și labele picioarelor spun foarte multe despre

atitudinea cuiva, mai ales că majoritatea persoanelor nu acordă atenție felului în care și le țin și nu se gândesc să simuleze cu ajutorul lor, așa cum fac, de pildă, prin intermediul chipului. Persoana din fața ta poate să pară stăpână pe sine și relaxată, dar să bată, în același timp, cu piciorul în podea sau să-l bâțâie pur și simplu, ceea ce transmite frustrarea provocată de faptul că nu se poate eschiva din respectiva situație.

Membrele încrucișate denotă o atitudine retrasă, închisă sau nesiguranță. Când o femeie nu este interesată de un bărbat, poate să-și încrucișeze brațele și, totodată, să-și retragă din direcția lui picioarele așezate cruciș, comunicându-i, astfel, că nu are șanse. În schimb, o femeie interesată se deschide complet către bărbatul de care este atrasă.

Bâțâitul din picioare este modalitatea prin care creierul unei persoane încearcă să transmită că vrea să iasă din acea situație.

… și ia seama la încrucișarea picioarelor în dreptul gleznelor!

Încrucișarea gleznelor:
e evident, cei doi nu vor petrece prea mult timp împreună.

Atunci când discutăm cu cineva, până și picioarele noastre participă la dialog. **Încrucișarea gleznelor** indică faptul că interlocutorul ascunde o emoție negativă, nesiguranță sau

teamă. Picioarele sunt, de obicei, ținute sub scaun, ceea ce înseamnă că avem de-a face cu o persoană rezervată. Se poate observa această poziție în special la pacienții așezați pe scaun la stomatolog.

PONT

Dacă ești la întâlnire și-ți dai seama că partenerul tău stă cu gleznele încrucișate, încearcă să-i adresezi întrebări care atrag răspunsuri pozitive. Cercetările noastre au arătat că, atunci când pui întrebări, în 42% dintre cazuri celălalt devine mai relaxat și își va descrucișa și gleznele.

La petreceri: cum să nu faci o gafă atunci când strângi mâna cuiva

Multe femei și mulți bărbați se simt oarecum stânjeniți atunci când sunt puși în situația de a saluta o persoană de sex opus, ceea ce face ca, uneori, relația să înceapă cu stângul.

Majoritatea bărbaților ne-au spus că, în copilărie, au primit câteva indicații de la tații lor despre cum să dea noroc, însă nu multe femei pot spune același lucru.

Pentru adulți, această lipsă de antrenament poate duce la comportamente stângace, ca atunci când un bărbat îi întinde mâna unei femei, care, fiind ocupată să-l analizeze, nu-i observă gestul. Urmează o clipă de stânjeneală, în care bărbatul rămâne cu mâna întinsă, până când se hotărăște s-o retragă subtil, sperând că ea nu l-a văzut. Tocmai atunci, ea observă gestul și, vrând să-i răspundă, îi întinde prea târziu mâna și rămâne, la rândul ei, cu ea în aer.

El se grăbește să-i strângă mâna din nou, iar rezultatul e o încurcătură de degete care seamănă cu o îmbrățișare între două caracatițe nerăbdătoare.

PONT

Dacă ești la o petrecere sau la un eveniment și ți se întâmplă ceva similar, prinde-i celuilalt mâna dreaptă cu stânga ta și apoi cuprinde-o și cu cea dreaptă, în timp ce-i spui zâmbind: „Hai să încercăm din nou!“ Un asemenea gest îți aduce multe puncte în ochii celuilalt, deoarece arată că-ți dorești suficient de mult să-l cunoști, încât vrei să-i strângi mâna cum se cuvine.

Nu cumva ne-am mai văzut?

Când faci cunoștință cu o persoană de sex opus, e bine să te folosești de „**puterea atingerii**“, dacă vrei să faci impresie. Dacă-i întinzi cuiva mâna dreaptă în timp ce-l atingi ușor cu mâna stângă, vei face o impresie puternică. La fel, dacă atingi mâna cuiva în timp ce-i oferi ceva, vei avea o bilă albă. Ambele gesturi vor crea o legătură de moment între voi. Atingerea trebuie totuși să se producă discret, altfel vei fi percepută ca o persoană dubioasă.

PONT

Data viitoare când vei face cunoștință cu cineva de sex opus și vei avea ocazia să-i strângi mâna, întinde-i-o pe cea stângă, atinge-i ușor cotul timp de două-trei secunde, repetă-i numele, să te asiguri că l-ai reținut bine, și privește-i reacția. Nu doar că persoana respectivă se va simți importantă, dar în felul acesta îi vei învăța și numele, repetându-l. De asemenea, când îi dai cuiva un pahar sau o haină, încearcă să-i atingi în treacăt mâna și vei observa imediat o reacție pozitivă.

LIMBAJUL TRUPULUI LA ELE ♀

La petreceri, toată lumea vrea să analizeze vizual persoanele de sex opus, iar femeile, având o vedere periferică mai largă, riscă mai puțin să fie prinse asupra faptului. Bărbații, având o **privire de tip tunel**, le cântăresc pe femei de sus în jos într-un mod care nu lasă loc de interpretări. De asta se spune despre bărbați că sunt fustangii, cu toate că cercetările arată că și femeile fac la fel, ba chiar mai des. Prin urmare, dacă bărbații sunt prinși mai frecvent cu mâța-n sac este din cauza privirii lor de tip tunel.

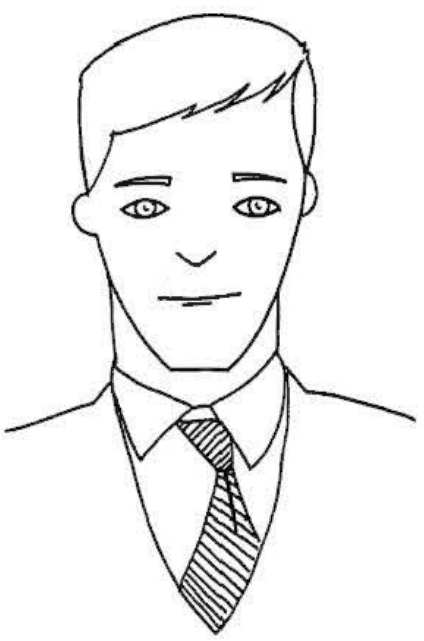
Coborârea privirii în timpul unei conversații are explicații diferite în cazul femeilor și al bărbaților. La bărbați este un prilej pentru scanarea femeii din cap până-n picioare. La femei are rol dublu: de a-l lăsa pe el s-o analizeze și de a părea supusă.

De ce bărbații nu te privesc în ochi atunci când vorbești cu ei?
Fiindcă sânii nu au ochi.

LIMBAJUL TRUPULUI LA EI ♂

Dacă ești bărbat și vrei să știi câte dintre femeile de la o petrecere te plac, pune-ți un costum și o cravată călcate la dungă, dar poartă cravata ușor într-o parte și plasează strategic o scamă pe umăr.

Toate femeile care se simt atrase de tine vor ceda ispitei de a-ți scutura scama și de a-ți îndrepta cravata, ca să arăți perfect.



Dacă vei purta cravata ușor într-o parte, le vei da femeilor care te plac ocazia să ți-o îndrepte.

Cum să-ți dai seama, la o petrecere, cine e disponibil și cine nu

Dacă ești la o petrecere și vrei să-ți dai seama cine e disponibil și cine nu, uită-te la șoldurile celorlalți atunci când se salută. Distanța pe care o lasă două persoane între șolduri atunci când se îmbrățișează spune multe despre tipul de relație în care se află. Dacă există o oarecare intimitate fizică între ei, aceștia își vor apropia trunchiul, intrând într-o **zonă de intimitate pronunțată**. Această apropiere diferă foarte mult de cea din situația în care te îmbrățișează un străin la petrecerea de Revelion ori soțul celei mai bune prietene sau mătușa ta drăguță, Sally.

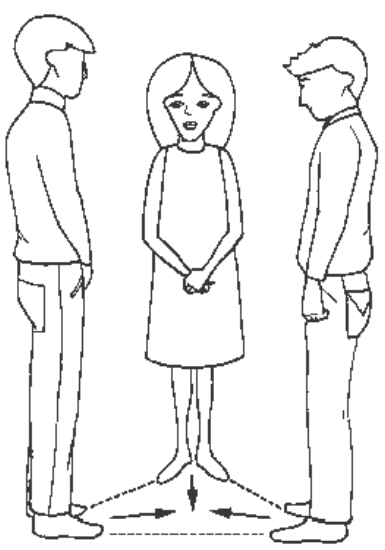
Cu cât două persoane sunt mai apropiate emoțional, cu atât stau mai aproape una de cealaltă.

Când ne sprijinim de umărul cuiva sau îl luăm de braț, ne asumăm un oarecare drept asupra spațiului său. Îndrăgostiții se țin de mână sau pe după mijloc când sunt în public tocmai pentru a le arăta potențialilor rivali că se revendică reciproc. O femeie îi scutură soțului hainele de scame pentru a le transmite celorlalte că „e luat". Același comportament îl afișează și cei care sunt atrași de cineva, fără a avea neapărat o relație cu acea persoană. Este un comportament de asumare a spațiului celuilalt, prin care cineva vrea să spună lumii: „Stai în banca ta, că de nu…"

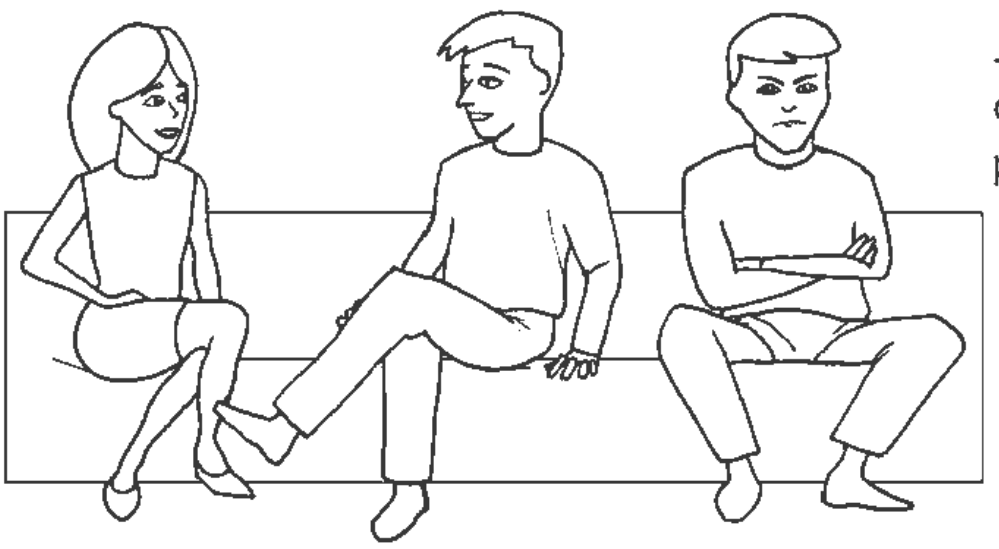
Jos mâinile, e luat!

În doi, ești însoțit… în trei, e deja aglomerat

Atunci când trei persoane încep o discuție la o petrecere sau la un eveniment, poziția în care sunt așezate poate descrie, inițial, un triunghi, dar în final, două dintre ele se vor rezuma la o **poziție exclusivistă**, lăsând-o pe dinafară pe a treia. Când ajungi într-o asemenea situație, e bine să te retragi subtil, dacă nu vrei să fii exclus într-un mod mai jenant. Alte semne evidente ale excluderii sunt și îndreptarea piciorului către persoana de care ești interesat sau încrucișarea genunchilor în direcția ei.



Deocamdată,
ea este deschisă
la ambele variante…



… dar apoi
devine evident
pe cine preferă.

PONT

În imaginea de mai sus, cuplul ar vrea ca al treilea să plimbe ursul. Singurul mod în care mai poate fi acesta inclus în discuție ar fi să-și tragă un scaun în fața celor doi și să încerce să reformeze poziția triunghiului sau să găsească alt mod prin care să rupă formația închisă.

Bărbatul din stânga afișează un evident comportament de curtare, având o poziție țanțoșă, cu degetele mari îndreptate spre șliț. Femeia este receptivă și dă semne că este și ea interesată. Celălalt bărbat ar trebui să se retragă.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 6

Istoric vorbind, fumatul a fost folosit ca un alt prilej de a sublinia diferențele dintre cele două sexe: femeii îi permite să-și scoată în evidență zona delicată din jurul încheieturii, să-și expună corpul în fața bărbatului și în același timp să folosească țigara pe postul unui mic falus care este strâns seducător între buze.

Cheia atracției sexuale pe care o percepem la o femeie care fumează este atitudinea supusă pe care o implică; o femeie care fumează lasă impresia că poate fi convinsă să facă și alte lucruri mai puțin ortodoxe. Bărbații își pot sublinia masculinitatea ținând țigara în mod misterios între degetul mare și arătător sau mijlociu. Totuși, astăzi, în multe locuri, fumatul a devenit la fel de agreat ca un pârț într-un costum de astronaut, deci încearcă să eviți să fumezi în preajma persoanelor de sex opus, dacă nu sunt ele însele fumătoare.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 7

Dacă vrei să înveți să minți, trebuie să încerci, pe cât posibil, să nu-ți expui corpul, fiindcă, în cele din urmă, limbajul trupului te va trăda. În consecință, e mult mai simplu să minți printr-un

e-mail sau pe internet. Așa se explică de ce o mulțime de persoane care, în general, nu obișnuiesc să mintă totuși o fac, mai ales cu privire la vârstă, trecut și ocupație și în special pe site-uri matrimoniale și pe Facebook – minciuni pe care nici nu s-ar gândi să le spună dacă ar sta față-n față cu cineva. Mulți oameni mint pentru a-și crește ratingul
de cuplare pe termen scurt, dar, odată ce ajung s-o cunoască pe persoana respectivă, sunt tentați să-i spună adevărul, tocmai fiindcă este mai dificil să susții o minciună față-n față.

Pe site-urile matrimoniale, bărbații exagerează de multe ori cu privire la criterii importante pentru femei: mint în legătură cu ocupația, salariul, angajamentele și nivelul lor de implicare, pentru a-și mări ratingul de cuplare.

Atenție! Cel mai periculos tip de mincinos pe care-l poate întâlni o femeie este **mincinosul romantic**. Există mincinoși romantici absolut specializați în a ascunde că sunt căsătoriți sau experți în a se da drept avocați ori oameni de afaceri, pentru a obține favoruri sexuale sau bani de la femeile naive. Mincinoșii romantici se simt în largul lor interacționând pe chat și pe site-uri matrimoniale sau de socializare. Sfatul nostru e să nu înghiți gălușca din prima. Dacă ai îndoieli în privința lui, cercetează-l bine, chiar dacă asta înseamnă să iei legătura cu fosta lui prietenă sau să pui un detectiv pe urmele lui. Ai grijă să nu devii victima unor clișee romanțioase sau a hormonilor care tropăie!

CAPITOLUL 5

La bine și la rău: găsirea unui partener stabil, cererea în căsătorie și gestionarea problemelor care apar în relație

Îmi doresc deschidere, sinceritate și fidelitate.
Nu-mi plac bărbații cărora le arde de joacă!

Dragostea începe cu dorința, care poate să dureze câteva ore, câteva zile sau câteva săptămâni. Apoi urmează pasiunea, care durează, în medie, de la trei până la 12 luni, până se naște atașamentul.

Atunci când, după aproximativ un an, amețitorul cocteil de hormoni nu ne mai îmbată la fel, ne putem privi partenerul cu luciditate, iar obiceiurile mici care la început ni se păreau delicioase pot deveni chiar enervante.

Când un bărbat îi deschide portiera soției, un lucru e sigur: fie mașina e nouă, fie soția.

Găsirea partenerului potrivit înseamnă să stabilești ce lucruri vei avea în comun cu acea persoană pe termen lung, iar asta trebuie făcut înainte să înceapă beția hormonilor. Când se va stinge pasiunea mistuitoare – și se va stinge –, te vezi păstrând relația pentru mult timp cu acea persoană?

Pentru multe femei, căsătoria nu mai durează
o viață-ntreagă. Viața e prea lungă. Căsătoria durează atât cât
durează și dragostea.

Cum pot femeile să atragă un partener stabil

Multe femei se plâng că bărbații caută doar sex ocazional și evită angajamentul. Intervenind asupra limbajului trupului și asupra semnalelor pe care le transmiți, vei vedea că e posibil ca bărbații pe care-i atragi să fie interesați de tine pe termen lung.

Nu ceda din prima!

Din cercetările despre iubire, a reieșit că sfiala și atitudinea rezervată le garantează femeilor succesul, atunci când vor să atragă parteneri stabili. Timiditatea dă impresia că femeia se lasă, probabil, greu cucerită și este și un indicator al fidelității, calitate care se situează în vârful preferințelor masculine când vine vorba de partenera de viață. Dacă femeia este percepută ca fiind „ușoară“, el va presupune că se va lăsa ușor cucerită și de alți bărbați, ceea ce-i afectează certitudinea asupra paternității. A face pe inaccesibila este o strategie excelentă, fiindcă satisface unele dintre cerințele primare ale bărbaților când vine vorba de trierea femeilor: fidelitatea și siguranța că, făcând copii, aceștia vor fi într-adevăr ai lor.

„Sunt primul bărbat cu care ai făcut dragoste?“ întrebă el. „Tot ce e posibil. Îmi pari cunoscut“, spuse ea.

Pentru bărbatul aflat doar în căutarea unei partenere pentru sex, timiditatea este un minus, fiindcă indică faptul că va trebui să depună mult efort și energie pentru a o cuceri. O femeie care nu vrea să cedeze își crește ratingul de cuplare, deoarece îl forțează pe bărbat să se uite la ea ca la o potențială parteneră pe termen lung.

Căsnicia e ruptă din rai. Pe de altă parte, tot de acolo vin și tunetele, și fulgerele.

Dacă vrei să pari timidă, îți recomandăm să încerci **să zâmbești privind pe sub gene, cu capul puțin într-o parte**. Cu capul ușor plecat și lăsat într-o parte în timp ce-l privești pe sub gene, afișând, totodată, un zâmbet sfios, pari tânără și jucăușă. Acest zâmbet timid este preferatul bărbaților de pretutindeni, deoarece femeia care zâmbește așa le trezește sentimente paterne și dorința de-a o ocroti și a avea grijă de ea. Acesta este unul dintre zâmbetele Prințesei Diana, prin care a reușit să cucerească inimile tuturor.

Mai ușor cu pielea la vedere!

În cadrul unui studiu, unor bărbați și femei le-au fost prezentate imagini cu reprezentanți ai sexului opus. Cu cât o femeie lăsa mai multă piele la vedere, cu cât purta haine mai mulate și mai provocatoare, cu atât bărbații o vedeau mai mult ca pe o parteneră sexuală și mai puțin, probabil, ca parteneră de viață. Cu cât rochiile lor erau mai scurte și decolteurile, mai adânci, cu atât bărbații își aminteau mai puțin – sau deloc – ce le spuneau femeile.

Cu cât o femeie se acoperă mai bine, în special în zonele erotice, cu atât are mai multe șanse să fie percepută ca o potențială parteneră pe termen lung.

Cum să-ți dai seama dacă te place cu-adevărat

Una dintre principalele nemulțumiri ale femeilor de pretutindeni e că le vine greu să-și dea seama dacă un bărbat este realmente atras de ele sau doar așteaptă să întâlnească pe cineva mai bun. Acest lucru se întâmplă, în parte, fiindcă uneori bărbații, din dorința de-a evita un moment stânjenitor, le dau femeilor de înțeles că le vor suna, când, de fapt, nu au nici cel mai mic gând în acest sens. Cum poți, așadar, să-ți dai seama? Urmărește aceste semnale-cheie pe care le transmit trupurile lor și nu te vei mai întreba niciodată dacă te va suna sau nu:

1. Privirile intense

Cu cât privim mai insistent pe cineva, cu atât suntem mai interesați de el. Când ochii unui bărbat fug în stânga și-n dreapta, creierul lui începe să caute portițe de scăpare, semn că-și planifică retragerea.

2. Atingerile și gesturile afectuoase

Dacă-ți atinge mâna sau cotul ori dacă insistă cu îmbrățișarea mai mult decât e nevoie înseamnă că are gânduri serioase.

3. Poziționarea corpului

Stă cu corpul orientat în altă direcție decât a ta, demonstrând că ar vrea să se afle în altă parte, sau e așezat chiar spre tine și te privește? Un bărbat interesat nu doar că-și va îndrepta corpul și picioarele spre tine, dar va încerca și să reducă distanța dintre voi, creând un spațiu intim.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 8

Majoritatea oamenilor presupun că pupatul și îmbrățișările sunt întotdeauna manifestări ale afecțiunii, dar uneori gesturile ne pot înșela. Dacă nu ești prea încântat de ideea de-a

îmbrățișa pe cineva, dar situația o impune, e foarte posibil să ajungi să-l bați ușor pe spate chiar înainte să-l îmbrățișezi. Sărutul simulat, oferit în gol – și însoțit de acel „toc" specific –, vrea, de fapt, să imite un sărut real pe care nu vrem să-l dăm. Așa că, data viitoare când vrei să știi dacă sentimentele cuiva în ceea ce te privește sunt reale, fii atent la aceste mici scăpări.

Cei care doar simulează afecțiunea te vor bate în mod repetat pe umăr pentru a opri „încleștarea", exact așa cum fac luptătorii; persoanele cu sentimente sincere te vor îmbrățișa strâns.

Vă potriviți?

Vrei să știi dacă persoana iubită este și perechea ta ideală? Antropologul polonez Boguslaw Pawlowski a ajuns la concluzia că, în relația ideală, încrederea, banii și respectul sunt mai puțin importante decât ca raportul dintre înălțimea lui și-a ei să fie între 1 și 1,09.

Conform studiilor sale, pentru o căsnicie minunată, bărbatul trebuie să fie de 1,09 ori mai înalt decât partenera lui. Această teorie poate fi verificată pe câteva mariaje celebre, dar eșuate, de exemplu, cea a lui Tom Cruise (1,70 m) cu Nicole Kidman (1,80 m).

Printre cuplurile cu un raport optim de înălțime se află:

Cherie și **Tony Blair**: 1,10

Victoria și **David Beckham**: 1,09

Alte exemple care, teoretic, pică testul înălțimii:

Camilla Parker-Bowles și **Prințul Charles**: 1,01

Penny Lancaster și **Rod Stewart**: 0,97

Viața de om căsătorit e frustrantă. În primul an de căsnicie, bărbatul vorbește și ea ascultă. În al doilea an, femeia vorbește și el este cel care ascultă. În al treilea an, vorbesc amândoi și ascultă vecinii.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 9

Un studiu efectuat în cadrul Universității din California a scos la iveală faptul că cele mai persuasive cuvinte din limbajul vorbit sunt: „descoperire“, „garanție“, „iubire“, „dovedit“, „rezultate“, „ușor“, „sănătate“, „nou“ și „tu“. Încearcă să folosești cât mai des aceste cuvinte. Aceste cuvinte nou descoperite, spun cercetătorii, îți vor aduce mai multă iubire, îți vor îmbunătăți starea de sănătate și-ți vor asigura rezultate fantastice cu sexul opus.

Cererile în căsătorie… cum s-o faci să spună „da“

Acum o sută de mii de ani, omul preistoric se întorcea cu prada la sfârșitul unei zile de vânătoare și o împărțea cu grupul său înăuntrul peșterii în care locuiau. La intrarea în peșteră aprindeau un foc, pentru a face căldură și a ține atacatorii la distanță. Fiecare om stătea cu spatele la perete, ca să nu fie atacat din spate în timp ce mânca.

La dineuri și la alte evenimente la care se ia masa, omul modern se comportă cam în același fel ca strămoșul lui de acum o sută de mii de ani. Oamenii de afaceri și experții în limbajul trupului știu de mult timp că așezarea invitaților la masă, luminile și decorul pot avea un efect importat asupra rezultatului unei întâlniri. Ceea ce e valabil și pentru cererile în căsătorie.

Este mult mai simplu să-ți convingi iubita să spună „da“ când este relaxată, când nu e în defensivă. Din acest motiv, mulți bărbați înaintează cererea în căsătorie în perioada concediilor, în restaurante scumpe sau în alte locuri romantice. Dacă vrei să pui evenimentul în scenă acasă, la un hotel sau la restaurant, iată câteva ponturi pentru a reuși să-i pui inelul pe deget:

1. **Alege un loc în care arde focul.** Multe dintre restaurantele luxoase au un șemineu sau o imagine cu un foc la intrare, pentru a reproduce efectele focului ce ardea în vechime la intrarea în peșteri.
2. **Așaz-o cu spatele la perete sau la un paravan.** Potrivit cercetărilor, respirația, bătăile inimii, frecvența impulsurilor nervoase și presiunea sangvină cresc atunci când stăm cu spatele la un spațiu deschis, mai ales dacă în jur este și forfotă.
3. **Lumina ar trebui să fie scăzută, iar în fundal e bine să se audă muzică în surdină**, pentru a-i relaxa simțurile.
4. **Încearcă să-i limitezi câmpul vizual, ca să nu se concentreze la cei din jur**, punând un paravan sau o plantă lângă ea, dacă vrei să-i captezi cu-adevărat atenția.
5. **Amintește-ți de puterea atingerii.** O atingere ușoară creează o legătură de moment între două persoane. Pentru asta trebuie să cuprindă bărbatul mâna femeii atunci când o cere în căsătorie.

Cele mai bune restaurante folosesc aceste tehnici de relaxare pentru a scoate sume importante de bani din buzunarele clienților, în schimbul unor feluri banale de mâncare, iar bărbații le-au folosit, la rândul lor, de-a lungul timpului pentru a crea atmosfera romantică atât de apreciată de femei. Șansele de-a primi răspunsul pe care ți-l dorești sunt mult mai mari în aceste circumstanțe decât în orice decor cu lumină puternică sau în orice spațiu deschis, cu zgomot puternic.

Încrederea... cum să-ți dai seama dacă partenerul te minte

Încrederea este baza oricărei relații fericite și de durată, însă cum poți fi sigur că partenerul nu te minte?

Jumătatea ta îți jură că nu se mai gândește la fosta, cu toate că păstrează o poză de-a ei în sertarul biroului. Soția îți spune că aseară a fost în vizită la mama ei, care se simțea rău, dar intuiția îți spune că ceva nu e în regulă. Cumva te minte?

Când un bărbat minte, limbajul trupului, de obicei, îl trădează. Femeile, în schimb, preferă să pară ocupate atunci când spun o minciună.

Unul dintre cele mai importante indicii, când vrei să-ți dai seama dacă o persoană este sinceră cu tine sau nu, este să te uiți cu atenție la palmele ei. Când nu are nimic de ascuns, își va arăta una sau ambele palme, spunând ceva de genul: „N-am făcut nimic", „Îmi pare sincer rău dacă te-am supărat" sau: „Crede-mă că nu te mint!". Un bărbat care nu vrea să vorbească despre ce a făcut aseară cu băieții poate să-și bage mâinile în buzunare sau să-și țină brațele încrucișate atunci când îi explică partenerei unde a fost. Când o femeie vrea să ascundă ceva, va încerca să schimbe subiectul, prefăcându-se, totodată, ocupată.

Principalele gesturi după care poți recunoaște un mincinos sunt:

1. **Clipitul des.** Persoanele aflate în situații stresante, ca atunci când mint, clipesc mai des decât în mod normal, încercând în mod inconștient să evite să te privească în ochi.
2. **Acoperirea gurii.** Mâna este așezată peste gură într-o încercare inconștientă a creierului de a pune stavilă minciunilor în timp ce sunt spuse.
3. **Frecatul la ochi.** Când un bărbat minte, de obicei se freacă energic la ochi, iar dacă minciuna e chiar gogonată, va evita cu orice preț să te privească în ochi. Femeile, în schimb, adoptă gesturi mai discrete, mângâind ușor zona de sub ochi.

4. **Ciupitul de ureche.** Acest gest e o încercare simbolică de a izola adevărul. Practic, mincinosul încearcă să ignore el însuși ceea ce spune, ciupindu-se de lob sau acoperindu-și urechea cu totul.
5. **Aranjarea gulerului.** Atunci când mințim, de obicei simțim un gâdilat ușor la nivelul gâtului; fiind o parte a corpului formată dintr-un țesut sensibil, gâtul se irită foarte ușor, ceea ce-l face pe mincinos să se scarpine, pentru a îndepărta senzația.

Luate separat, niciunul dintre aceste gesturi, care implică mâinile și fața, nu garantează că partenerul te minte, dar dacă surprinzi cel puțin trei asemenea gesturi la partener și dacă, în plus, apar neconcordanțe între faptele lui și ceea ce spune, sunt foarte mari șanse ca intuiția ta să fie întemeiată.

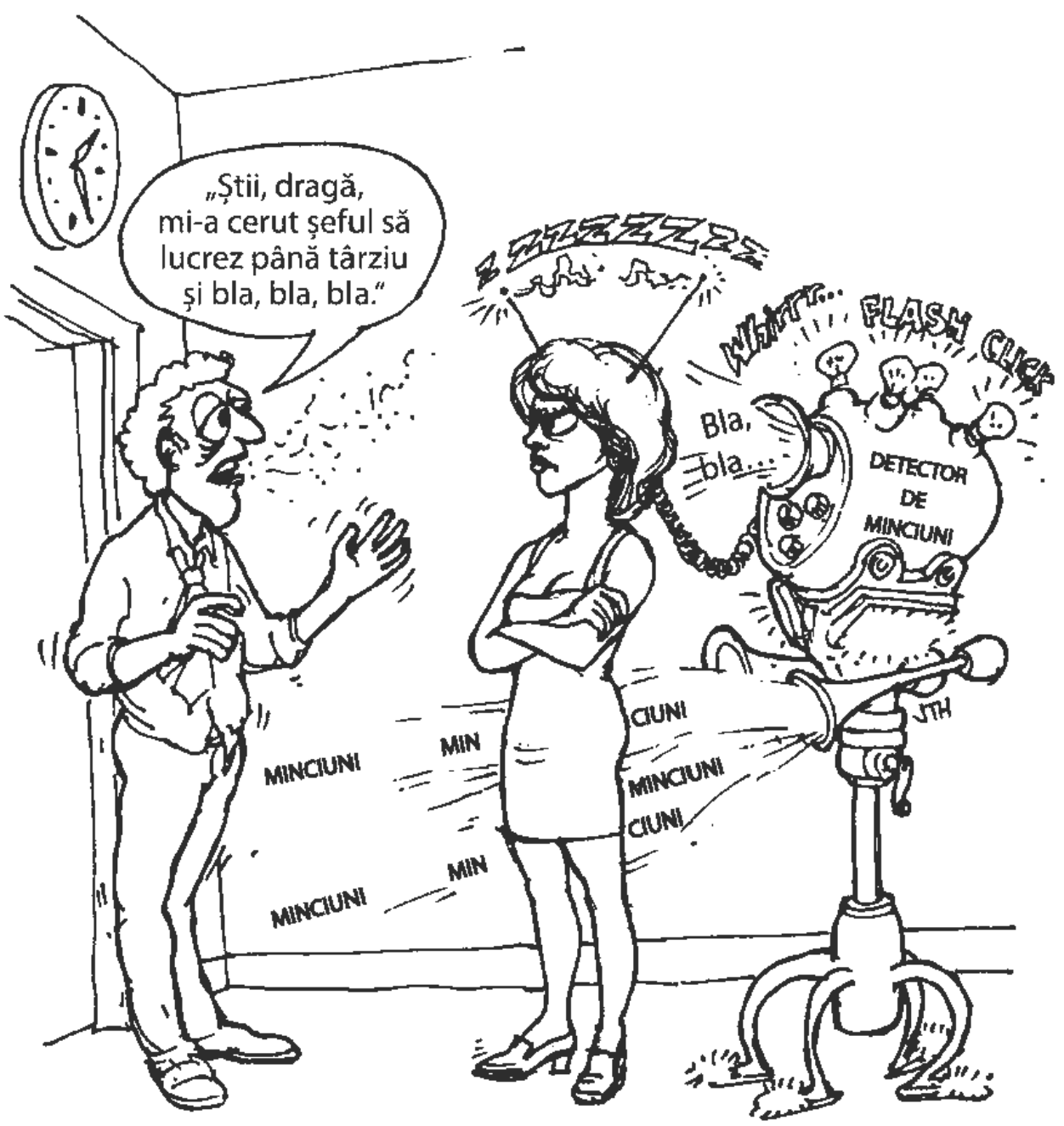
Pentru a depista un mincinos, uită-te dacă limbajul trupului nu cumva îi contrazice cuvintele. Contează mai mult felul în care spui ceva, nu neapărat ceea ce spui. Nicio femeie nu va crede un bărbat care-i spune „te iubesc" în timp ce dă din cap de la stânga la dreapta.

Cum reușesc femeile să-și dea seama imediat dacă un bărbat le minte sau le înșală

Potrivit cercetărilor făcute de psihologi de la Universitatea Harvard, femeile sunt mult mai receptive la limbajul trupului decât bărbații și pot evalua corect o situație în circa 87% dintre cazuri, în timp ce bărbații reușesc doar în 42% dintre cazuri. Femeile au capacitatea înnăscută de a repera și descifra semnalele nonverbale, precum și de a percepe anumite detalii care bărbaților le scapă. Din motive ce țin de supraviețuire, creierul lor e programat să citească limbajul trupului la străinii pe care-i întâlnesc și chiar la bebelușii care încă nu se pot exprima prin cuvinte.

Să fii „receptiv“ înseamnă, în special, să fii capabil să surprinzi contradicția dintre cuvintele cuiva și ceea ce transmite corpul lui.

Datorită percepției ultradezvoltate a femeilor în materie de limbaj al trupului și semnale vocale, bărbații sunt prinși cu mâța-n sac mult mai des, ceea ce face să pară că și mint mai frecvent decât ele. Fals! Bărbații sunt doar prinși mai des. Echipamentul senzorial mai avansat al femeilor face ca bărbaților să le vină mai greu să le mintă-n față. Însă bărbatul, după cum deja știu majoritatea doamnelor, e foarte ușor de mințit în față, tocmai fiindcă el nu are dotările necesare pentru a sesiza inconsecvența dintre semnalele verbale și cele nonverbale emise de femeie. Din această cauză, puțini bărbați își pot cu-adevărat minți soțiile reușind să scape și basma curată, pe când femeile îi pot băga foarte ușor în ceață pe partenerii lor.



Un bărbat supus unui test
cu cel mai performant detector de minciuni.

PONT

Dacă ești bărbat și ai de gând să minți o femeie, ar fi bine să încerci s-o faci la telefon, printr-un e-mail sau cu toate luminile stinse și cu o pătură pe cap. Femeile nu doar că au capacitatea rafinată de a detecta minciunile, dar au și obiceiul să le țină minte și să le folosească drept muniție în viitoarele certuri.

Aproape pretutindeni, rata aventurilor extraconjugale este estimată a fi undeva între 30 și 60%. Era nouă a SMS-urilor, a Facebook-ului, a întâlnirilor online și a site-urilor dedicate „aventurierilor" facilitează considerabil infidelitatea din partea oricăruia dintre sexe. Și, implicit, sporește și șansele de a fi prins. Dat fiind că femeile se pricep mai bine la depistarea celor care calcă strâmb, nu e de mirare că 80% dintre aventuri sunt inițiate de bărbați și 80% dintre relații sunt sfârșite de femei.

Exact cum credeam! Lupul își schimbă părul, dar năravul ba.
Dar, draga mea..., ți-am zis de la început că afară-i vopsit gardul și-năuntru-i leopardul!

Care-i diferența dintre a minți autoritățile fiscale și a-ți minți nevasta? Aceea că, dacă ești prins, fiscul tot va vrea să ți-o tragă.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 10

Deoarece mințitul implică stres, vocea mincinosului se poate subția foarte tare. Dacă partenerul primește un mesaj pe telefon de la o anume Charlotte și încearcă să-ți explice fie că e o greșeală, fie că nu cunoaște nicio Charlotte, iar tu observi că vocea a început să-i semene cu ciripitul unei vrăbiuțe, poți să mai bifezi un punct pe graficul suspiciunilor tale.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 11

Prin intermediul aparaturii speciale care înregistrează vascularizarea corpului s-a constatat că, atunci când cineva minte, îi crește nasul. Presiunea mare a sângelui face ca țesuturile moi din interiorul nasului să se augmenteze și terminațiile nervoase să producă o senzație de gâdilat sau de mâncărime, ceea ce desigur că atrage după sine nevoia de a te scărpina. Nu putem sesiza creșterea nasului cu ochiul liber, dar foarte interesant e că, atunci când mint, bărbaților li se mărește până
și penisul! Deci, dacă vrei să fii sigură că nu te minte, dă-i jos pantalonii!

CAPITOLUL 6
Secretele unei relații reușite

Femeile au nevoie de afecțiune

„Înainte să ne căsătorim, mă ținea de mână în public și-mi făcea masaj. Acum nu mă mai ține deloc de mână și mă atinge doar când vrea să facem sex.“ Îți sună cunoscut? În timpul perioadei de curtare, bărbații își ating iubitele mai mult decât în oricare altă etapă a relației. Asta fiindcă de-abia așteaptă să le pipăie, dar, neprimind încă undă verde pentru atingerile sexuale după care jinduiesc de fapt, profită de orice prilej pentru a le atinge în alte feluri. Când li se dă voie să „pună mâna“, creierul lor nu mai vede rostul faptului de-a o lua de la capăt, concentrându-se doar pe momentele de aur.

Fetele sunt mult mai sensibile tactil încă de mici, iar la maturitate pielea unei femei este de cel puțin zece ori mai susceptibilă la atingeri și apăsare decât cea a unui bărbat. Pielea femeilor este și mai subțire decât a bărbaților, având, în plus, un strat de grăsime dedesubt, pentru a le ține de cald iarna și a le face mai rezistente. De aceea sunt ținutul în brațe, giugiulitul și apropierea de cei dragi foarte importante pentru femei. De altfel, un studiu făcut pe pacienți cu tulburări psihice a arătat că, atunci când sunt tensionați, bărbații evită atingerile și se retrag

în universul lor. În schimb, mai mult de jumătate dintre femeile care au fost supuse testului au inițiat apropieri față de bărbați, nu în scopuri sexuale, ci pentru intimitatea pe care o induc acestea.

PONT

Pentru a primi câteva bile albe de la parteneră, nu fi zgârcit cu atingerile, dar evită s-o pipăi. Nu uita s-o alinți cât de des se poate și s-o ții de mână, ca să simtă c-o iubești.

Ține-ți femeia aproape!

În zilele noastre, riscul ca o căsnicie să se încheie este de 50%, probabilitatea ca despărțirea să fie inițiată de femeie fiind de 85%. Estimările arată că, doar în Marea Britanie, au loc zilnic circa trei sinucideri în rândul bărbaților, care sunt nevoiți să plătească sume imense pentru pensii alimentare, fiindcă sistemul acestora funcționează pe principiul proporționalității directe: cu cât câștigi mai mult, cu atât plătești mai mult. Bărbații aflați în situația aceasta trăiesc cu sentimentul că e aproape imposibil să iasă la liman și să-și refacă viața. Deci ce vor femeile, de fapt? Dat fiind rolul de furnizor-vânător pe care l-a avut bărbatul la început, femeia îi pretinde acestuia să-și demonstreze potențialul de vânător pe termen lung și să împartă prada cu ea.

Iubirea și căsătoria sunt doar o chestie de chimie.
De aceea, relația dintre parteneri este, uneori, toxică.

PONT

Pentru o femeie, gesturile mici care demonstrează devotamentul contează mult mai mult decât cadourile scumpe. Orice acțiune ce reflectă iubirea e percepută ca un semn de implicare, așa că bărbații trebuie să fie drăgăstoși dacă vor să păstreze o femeie lângă ei. Adică trebuie să fie

grijulii și afectuoși. În ciuda posibilelor obiecții ale celor care susțin egalitatea între sexe, gesturile clasice precum deschisul ușii, căratul sacoșelor sau, pur și simplu, ascultarea spuselor femeii o să-i dea de înțeles că nu ești doar în trecere prin viața ei.

Zâmbește, zâmbește și iar zâmbește!

Faptul de a zâmbi – sau nu – e un obicei. Studiile demonstrează că-ți poți îmbunătăți considerabil relația străduindu-te să zâmbești și să râzi constant, până în punctul în care te înveți s-o faci fără efort. Relațiile devin vulnerabile atunci când unul dintre parteneri nu doar că nu reflectă manifestările de fericire ale celuilalt, dar îl privește chiar cu dispreț. Cu cât îi zâmbești mai mult partenerului, cu atât veți fi mai uniți.

Sfatul cercetătorilor. Doar 15% din cât râdem are, de fapt, de-a face cu glumele. Râsul e, mai degrabă, indus de apropiere. Cuplurile în care partenerii știu să râdă împreună sunt mai trainice.

PONT

Pentru a aduce râsul și fericirea în relația voastră, puteți face tot soiul de lucruri simple și eficiente precum să vă uitați împreună la un film sau la un serial haios, să mergeți la un show de *stand up comedy* sau, pur și simplu, să încercați să râdeți unul la glumele celuilalt. Cu cât râzi mai mult, cu atât creierul tău produce mai multe endorfine și cu atât mai fericit vei fi. Și, pe principiul cauză-efect, cu atât mai mult va râde și partenerul tău.

Bărbații trebuie să demonstreze că știu să asculte…

De multe ori, femeile se plâng că bărbații nu știu să le asculte. La ele, limbajul trupului reflectă foarte bine starea emoțională pe

care o au, fiind, totodată, răspunzător în proporție de circa 80% pentru forța și impactul conversațiilor pe care le poartă. În ochii unui bărbat care le observă atunci când discută față-n față sau vorbesc la telefon, femeile par niște făpturi agitate care dau din mâini și-și modifică des expresiile faciale și gesturile.

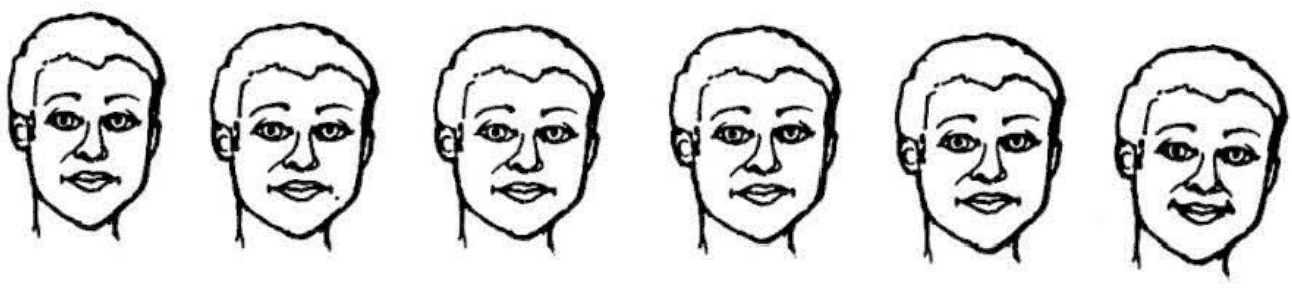
Tonul vocii exprimă, la rândul lui, ceea ce gândim de fapt, iar femeile comunică folosind o gamă de cinci tonuri – majoritatea bărbaților identifică maximum trei. Cuvintele în sine transmit mai puțin de 10% din semnificația mesajelor unei femei. Prin urmare, cuvintele nu sunt centrale în comunicarea întreținută de femei, fiindcă majoritatea mesajelor transmise de ele sunt nonverbale.

Limbajul trupului reflectă fidel starea emoțională a unei persoane.

În general, atunci când ascultă pe cineva, femeile pot schimba în jur de șase expresii faciale într-un interval de zece secunde, reflectând emoțiile celuilalt și dându-i, astfel, feedback. Chipul lor va oglindi exact emoțiile transmise de interlocutor. Iar cineva care ar privi din afară chiar ar avea impresia că ambii iau parte, în acel moment, la evenimentele discutate.

Iată o secvență tipică de zece secunde, cu mimica unei femei care ascultă:

Iată și gama expresiilor faciale afișate de bărbat în același interval de ascultare:



Femeile percep semnificația unui mesaj prin intermediul intonației și al limbajului corporal pe care-l afișează celălalt. Bărbatul trebuie să facă exact la fel dacă vrea ca partenera lui să se simtă ascultată și înțeleasă. Majoritatea celor de sex masculin se simt descurajați când se gândesc la ce presupune, pentru ele, feedbackul prin intermediul expresiilor faciale, dar, dacă ajungi să stăpânești tehnica, vei avea doar de câștigat.

PONT

În loc să dai sfaturi, încearcă să oglindești expresiile faciale ale partenerei tale atunci când îți spune cum i-a mers peste zi sau ce-o îngrijorează. Și nu-i reformula niciodată ideile și n-o întrerupe pentru a-i corecta vreun cuvânt. Pentru femei contează doar sentimentele și emoțiile, iar cea mai bună modalitate prin care să le afișezi e prin limbajul trupului și tonul vocii.

„Odată au trecut și șase luni în care nu am vorbit cu nevastă-mea. N-am vrut s-o întrerup."

… și s-o demonstreze *cu-adevărat*

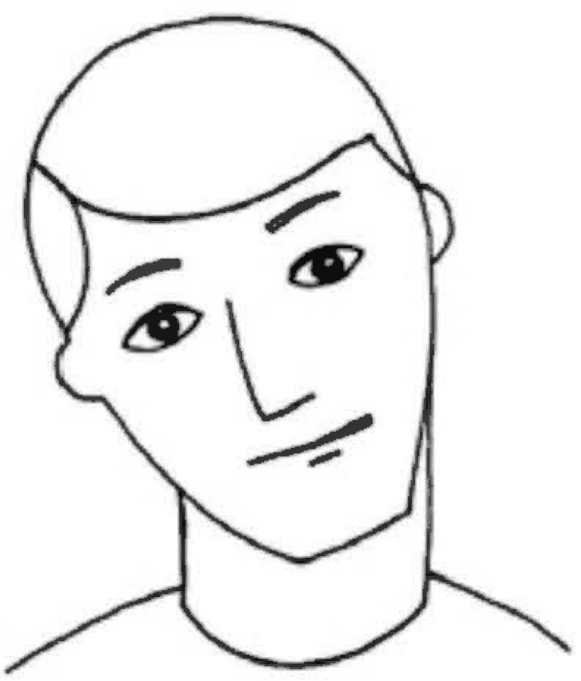
Consolidarea relațiilor prin intermediul dialogului e prioritară pentru mentalul feminin. Să comparăm sporovăiala zilnică a unei femei cu cea a unui bărbat. El îndrugă între 2 000 și 4 000 de cuvinte, emite între 1 000 și 2 000 de sunete și transmite cel mult 2 000-3 000 de semnale corporale. Asta înseamnă că, în medie, comunicarea lui însumează circa 7 000 de „cuvinte" zilnic, adică puțin peste o treime din capacitatea zilnică de exprimare a majorității femeilor.

Atunci când o femeie este stresată, vorbește încontinuu. În cazul lor, vorbitul le scapă de povară, oferă alinare. Cea mai importantă lecție pe care poate s-o învețe un bărbat este să asculte folosind sunete și gesturi specifice acestei interacțiuni. E

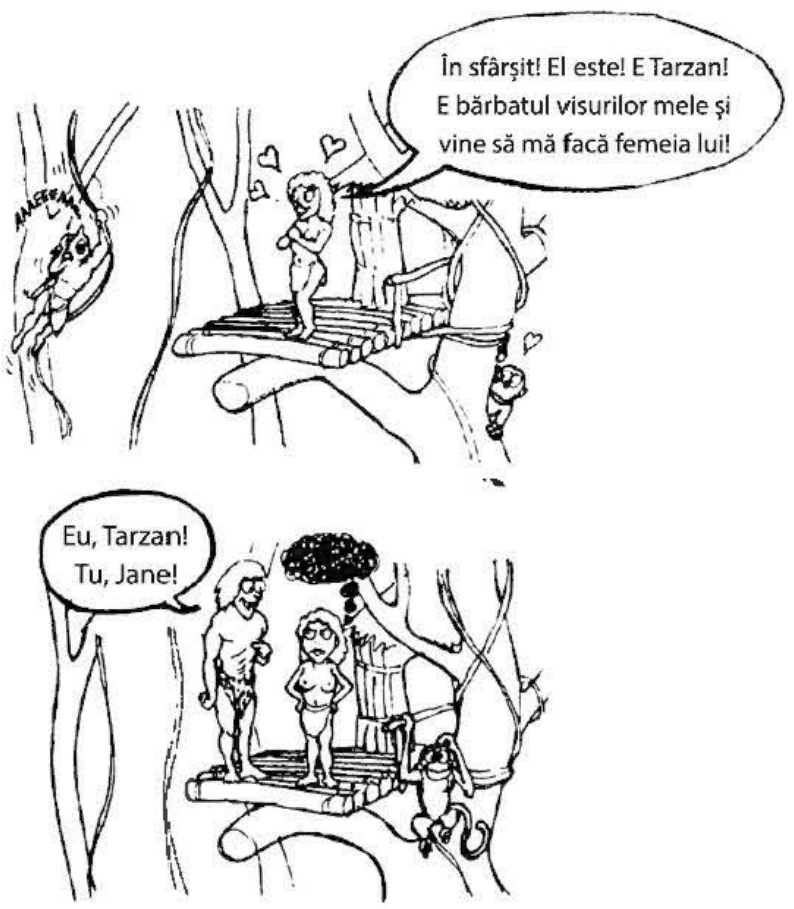
posibil ca lui să i se pară un lucru nebunesc, deoarece bărbații vorbesc doar când au ceva de spus sau când trebuie să vină cu o soluție la o problemă.

Tocmai ce s-a inventat un *mp3 player* ce poate fi implantat în sânii femeilor. Și asta pentru că femeile se plâng că bărbații petrec prea mult timp holbându-se la sânii lor, în loc să le asculte.

Principalele gesturi prin care să-i arăți c-o asculți sunt **înclinarea capului într-o parte** și **datul din cap**. Niște gesturi inofensive, pașnice, care le transmit celorlalți că-i auzi.



Când o femeie care-a terminat de vorbit consideră c-ai înțeles ce avea de spus, se simte ușurată și bucuroasă. În plus, rămâne cu impresia că ești un om minunat fiindcă ai ascultat-o, deci, probabil, vei avea parte și de-o seară frumoasă.



Bărbații nu sunt maeștri în arta conversației,
dar măcar pot învăța să asculte.

LIMBAJUL TRUPULUI ÎN DRAGOSTE
REGULA NR. 12

Când două persoane locuiesc împreună de mult timp și au o relație bună, deseori încep să semene una cu cealaltă. Și asta din două motive: unu, suntem atrași de parteneri care ne seamănă; și doi, cuplurile reușite își reflectă mereu mimica, iar asta, în timp, duce la dezvoltarea mușchilor în aceleași zone ale feței. Chiar și partenerii care nu seamănă fizic pot părea că seamănă într-o poză datorită faptului că zâmbesc la fel. Căsniciile fericite sunt cele în care femeia și bărbatul își reflectă reciproc expresiile faciale, învățând, astfel, să se sincronizeze.

Femeile trebuie să acorde atenție înfățișării lor

A luat-o de soață pentru cum arăta înainte, nu acum.

Că ne place sau nu, felul în care arătăm e important atunci când vrem să atragem sau să păstrăm un partener. Pentru o relație pe termen lung, bărbatul este interesat mai degrabă de personalitatea femeii, de inteligența și de umorul ei, și mai puțin de trup, dar felul în care arată rămâne, în continuare, prioritar în baremul lui. Fiindcă stimulii vizuali sunt esențiali pentru bărbat, el interpretează, în mod inconștient, tot ceea ce face sau nu o femeie pentru aspectul ei ca o măsură a respectului și a sentimentelor pe care le are pentru el. În sinea lui, se gândește că dacă ea este atât de preocupată de înfățișarea ei înseamnă că-și dorește ca el să se simtă atras de ea.

Una dintre cele mai frecvente reclamații exprimate de bărbați la procesele de divorț este că, după căsătorie, soția începe să-și neglijeze înfățișarea. Ei au senzația că femeile se îngrijesc de aspectul lor doar până-i atrag, iar după căsătorie nu-i mai acordă importanță. Unei femei îi vine greu să înțeleagă punctul lor de

vedere, fiindcă ea își iubește, în general, partenerul indiferent de felul în care arată. Însă așa stau lucrurile cu bărbații, fie că ești sau nu de acord.

PONT

Pe multe femei le scoate, efectiv, din sărite că e posibil ca partenerul să nu le mai găsească atrăgătoare, din cauza aspectului lor neîngrijit, chiar și după ce și-au luat reciproc angajamente serioase, dar e un fapt de viață. La fel, atunci când vremea este urâtă, când tună și plouă, nu are sens să ne supărăm, să ne plângem de cât de nedrept e totul sau să organizăm marșuri de protest. Mai bine ne ferim de vremea urâtă luând o umbrelă la noi, purtând mănuși sau folosind o cremă hidratantă. Pur și simplu, așa stau lucrurile cu felul în care gândesc bărbații. Nu te lupta cu ei, ci manevrează-i cum trebuie.

„O să mă iubești și când o să fiu bătrână și o să am părul alb?“ întrebă ea. „Nu doar c-o să te iubesc, dar o să-ți scriu e-mailuri oriunde te-ai afla“, spuse el.

DUPĂ CĂSĂTORIE

ÎNAINTE DE CĂSĂTORIE

Mai presus de orice, ține minte că bărbații nu sunt atenți la detalii

Gail și Sean sunt în mașină, se întorc acasă de la o petrecere. După nouă minute de tăcere, el începe să suspecteze că ceva nu e în regulă. „Draga mea, e totul în ordine?" întrebă el.

„Da, totul e bine!" răspunse Gail. Accentuarea cuvântului „bine" îi confirmă lui Sean că lucrurile nu erau nici pe departe bine.

Încercă să-și amintească ce făcuseră la petrecere. „Am greșit cu ceva mai devreme?"

„Nu vreau să vorbesc despre asta!" ripostă ea brusc. Deci era furioasă și, de fapt, voia să discute.

În tot acest timp, el rămase complet dezorientat, încercând să-și dea seama când a călcat pe bec. „Nu știu cu ce-am greșit", veni pledoaria lui. Omul e sincer. Pur și simplu, nu înțelege problema.

„Bine, atunci, am să-ți spun, cu toate că faci pe niznaiul", zise ea. Dar el nu se preface. Chiar nu știe ce s-a întâmplat. „Fâța aia s-a învârtit toată seara pe lângă tine și mai că te trăgea de mânecă, iar tu ai încurajat-o!"

Dar cum? Sean e complet uimit. Care fâță? Când l-a tras de mânecă? Și-ncepe cearta.

În timp ce „fâța" (termenul e folosit mai ales de femei; bărbații ar numi-o, mai degrabă, „tipa aia sexy") ar fi vorbit cu el, bărbatul n-a observat cum că ea își înclina pelvisul și că piciorul ei era îndreptat spre el, n-a sesizat că-și flutura părul, că-și mângâia coapsa sau lobul urechii, că se juca la masă cu piciorul paharului și că se alinta ca o școlăriță. Până la urmă, bărbatul e un vânător. Poate să ochească o zebră la orizont și să-ți spună cât de repede se deplasează. Însă nu are abilitatea femeii de a surprinde semnalele vizuale, vocale și corporale care transmit că cineva e pus pe fapte mari. Fiecare femeie de la acea petrecere a observat fără cel mai mic efort intențiile „fâței". Și, imediat, în mod telepatic, s-a declanșat o alarmă anti-scorpie în incinta cu pricina. Majoritatea bărbaților nu s-au prins de nimic. Așa că, atunci când el, deși acuzat de asemenea lucruri, pretinde că spune adevărul, probabil că vorbește serios.

Creierul masculin nu are dotările necesare pentru a recepta urzeala fină a limbajului corporal. Creierul feminin are până la 16 arii pe care le folosește pentru a evalua comportamentul celorlalți, în timp ce al bărbaților dispune de patru-șase arii de

care aceștia se pot ajuta. Așa se explică faptul că o femeie invitată la un eveniment își poate da imediat seama care e starea celorlalte cupluri de la masă – cine s-a certat, cine și pentru cine are o pasiune și așa mai departe.

PONT

Dacă ești femeie și vrei să eviți certurile cu partenerul, reține că cei mai mulți bărbați nu sunt atenți la detalii.

Bărbații nu observă detaliile.

Reține că sinceritatea nu e tot timpul cea mai bună soluție

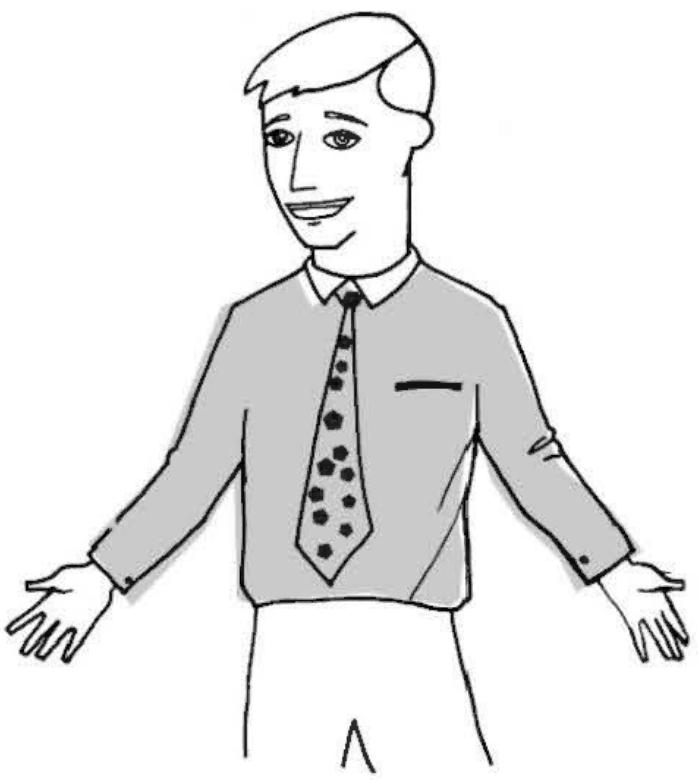
Ce răspunzi când ea te-ntreabă dacă nu știu ce rochie o face să pară grasă? Dacă ai o oarecare experiență cu femeile, îi spui că arată bine. Dar poate că te gândeai să zici: „Nu rochia te face să pari grasă, ci toate prăjiturile și înghețata pe care le mănânci." Dacă îi spui așa ceva, probabil c-o să-ți zboare pe lângă cap obiecte din cel mai fin porțelan.

De fapt, dacă i-ai zice întotdeauna partenerului adevărul gol-goluț, ai sfârși, fără îndoială, singur sau în pragul divorțului. Minciunile nevinovate sunt esențiale pentru reușita unei relații. Scopul lor este să-l facă pe celălalt să se simtă în largul lui, ceea ce nu s-ar întâmpla dacă ar fi să-i spui adevărul verde-n față. Dacă vei zice adevărul întotdeauna, nu vei avea parte decât de tristețe și de singurătate. Minciunile nevinovate sunt uleiurile ce fac ca interacțiunile dintre noi să meargă ca unse.

Prima întrebare pe care-o pune bărbatul și la care femeia minte: „Ți-a plăcut?“

PONT

Pentru a fi convingător când îi spui minciuni nevinovate partenerului, exersează gestica palmelor deschise și a datului aprobator din cap. Aceste detalii îi vor da celuilalt senzația că ești sincer și vei evita „accidentele casnice“.



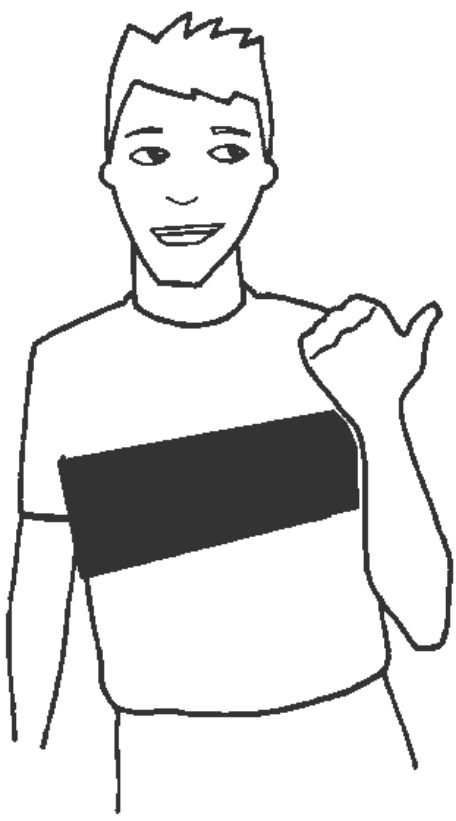
„Doar dușmanii își spun adevărul. Prietenii și iubiții se mint la nesfârșit, prinși în urzeala datoriei.“

Stephen King

Gestul pe care-l evită toți bărbații căsătoriți și fericiți

Degetul mare poate fi folosit pentru a ridiculiza sau a sugera o lipsă de respect față de altă persoană. De exemplu, dacă un

bărbat se apleacă spre un amic, arată cu degetul mare către partenera lui și-i spune „e atât de pisăloagă“, e cazul să se aștepte la represalii. În această situație, scuturatul degetului mare, folosit și ca arătător, e un semn de ridiculizare. Prin urmare, cele mai multe femei se enervează când surprind acest gest, mai ales dacă vine din partea unui bărbat. Dacă ești bărbat și ții la relația ta, încearcă să eviți folosirea degetului mare în acest mod. Femeile vor percepe gestul ca pe-o încercare de-a le umili.



„Sunt cu «paznicul» după mine!"

Ce faci dacă se strică mașina de spălat?
Cumperi niște flori.

În sfârșit, învață să trăiești *cu* diferențele dintre voi și nu vă mai certați din cauza lor!

Evoluând în rolurile noastre, am fost echipați cu trăsăturile psihologice și simțurile de care avem nevoie pentru a supraviețui. Dezvoltându-se ca ființe care asigură îngrijire și hrană, femeile sunt, pur și simplu, mai capabile să sesizeze nuanțele subtile din limbajul trupului, precum și indiciile din tonul vocii și alți stimuli senzoriali.

Nu că femeile ar fi dotate cu supersimțuri, ci, mai degrabă, că simțurile bărbaților, prin comparație, s-au atrofiat. Din

universul perceptivității lor acute, femeile se așteaptă ca bărbații să știe să le citească semnalele verbale, vocale și corporale și să le anticipeze nevoile așa cum ar face orice surată de-a lor. Femeia pleacă de la premisa că el știe ce-și dorește ea și care-i sunt nevoile, iar când acesta nu-i remarcă semnalele, îl acuză de insensibilitate și de faptul că n-are habar. Nu-i de mirare că 50% dintre mariaje se destramă. Vestea bună, în schimb, e că majoritatea bărbaților își pot exersa receptivitatea la mesaje nonverbale și vocale. Iar femeile ar face bine să accepte, și ele, că pe bărbați nu-i poți schimba. Dacă vă doriți o relație fericită, trebuie să acceptați și să învățați să conviețuiți cu diferențele dintre voi, și nu să le ignorați.

Bărbații și femeile sunt diferiți. Nici mai buni, nici mai răi, ci, pur și simplu, diferiți.

CONCLUZII

Comunicarea prin limbajul trupului a început cu milioane de ani în urmă și este fundamentală în interacțiunile cu sexul opus. Cu toate acestea, când vine vorba de viața amoroasă, mulți dintre noi au pierdut acest meșteșug. În toate țările vestice și europene, rata căsătoriilor a atins cel mai mic prag din ultimii 100 de ani, ajungând la jumătatea celei de-acum 25 de ani. În regiuni precum Australia, 28% dintre adulți n-au fost niciodată căsătoriți. În SUA, 63% dintre mariaje se destramă. Întâlnirile online, maratoanele de flirt și *speed dating*-ul iau o tot mai mare amploare pretutindeni. Și fiindcă bărbații se apropie mai greu de sexul opus, la majoritatea cursurilor de flirtat vei vedea că participă mai mulți bărbați decât femei. Majoritatea celor care se căsătoresc sau trăiesc cu cineva efectiv se chinuiesc să facă relația să funcționeze, invocând drept probleme comunicarea defectuoasă, incompatibilitatea, infidelitatea și „diferențele ireconciliabile". Atât bărbații, cât și femeile au uitat gesturile și semnalele limbajului corporal pe care strămoșii noștri le percepeau în mod firesc.

Însă putem învăța să comunicăm mai bine cu ajutorul limbajului trupului. Cercetările au arătat că, atunci când intervii asupra limbajului corporal, se produce o schimbare și în multe dintre atitudinile tale față de diferite situații de viață. Poți să-ți schimbi starea de spirit înainte să te duci la o petrecere, te vei simți mai încrezător în preajma persoanelor de sex opus, poți deveni mai deschis și mai atrăgător. Când limbajul corpului tău se schimbă în bine, vei interacționa altfel cu ceilalți, iar ei, la rândul lor, îți vor răspunde într-un mod diferit. De aceea, este fundamental pentru viețile noastre sentimentale să învățăm să înțelegem

limbajul trupului. Un limbaj corporal pozitiv te va face să te simți și să arăți mai bine; relațiile tale vor avea de câștigat, iar legăturile cu partenerii se vor consolida.

Cele două secrete ale unei căsnicii fericite:

1. când greșești, recunoaște;
2. când ai dreptate, taci.

Limbajul trupului unui om îți poate spune dacă e cuplat sau nu, dacă-și dorește o aventură de-o noapte sau o relație pe termen lung, dacă se simte atras de tine sau dacă îl lași rece; te ajută să întemeiezi relații sănătoase și fericite, să-ți dai seama dacă ești înșelat, precum și să eviți ciondănelile și certurile grave cu partenerul. Sperăm că ai învățat, din această carte, cum să-i „citești" corect pe oameni și cum să transmiți semnalele potrivite la momentul potrivit. Sperăm că te-am ajutat să descoperi influența remarcabilă și pozitivă pe care o poate avea limbajul trupului asupra vieții sentimentale.

La final, iată rezumatul punctelor-cheie necesare pentru o viață amoroasă reușită.

Cum să fii atrăgător prin limbajul tău corporal în timpul curtării

- **Fața**. Încearcă să ai o expresie însuflețită, de om abordabil și deschis, și ai grijă să nu-ți lipsească zâmbetul din repertoriu.
- **Teritoriul**. Apropie-te de celălalt atât cât să te simți în largul tău. Dacă acesta se retrage, nu încerca să te apropii din nou.
- **Fă gesturi prin care să arăți că ești deschis!** Evită să ții picioarele, gleznele și brațele încrucișate și ține-ți palmele la vedere.

- **Privitul în ochi**. Poți să te uiți insistent la persoana care te atrage, dar ai grijă să nu depășești pragul care-l face pe celălalt să nu se mai simtă în largul lui.
- **Scoate în evidență diferențele dintre sexe**, dacă vrei să atragi atenția persoanelor de sex opus. Cel mai simplu e prin a încerca să acorzi mai multă atenție aspectului exterior. Chiar dacă poate părea nedrept, felul în care arăți este important.
- **Femeile trebuie să transmită semnale clare, fără ambiguități**, bărbaților de care se simt atrase, însă ai grijă să nu bați prea multe apropouri și prea devreme.
- **Bărbații trebuie să facă un efort pentru a învăța să citească limbajul corporal al femeilor**. Femeile știu prea bine să semnaleze când își doresc să fie curtate. Problema e că bărbații nu percep semnalele și, prin urmare, evită să se apropie de femeile care se simt, la rândul lor, atrase de ei.

Cum să fii atrăgător prin limbajul tău corporal pe parcursul relației

- **Bărbații trebuie să învețe să se exprime prin mimica lor.** Când vorbești cu partenera, mai bine dă din cap sau înclină-l, în loc să vii cu soluții la cine știe ce probleme.
- **Femeile trebuie să rețină că** bărbații pun preț pe aspectul lor fizic chiar și după ce faza de curtare s-a încheiat.

- **Zâmbește des** și fă în așa fel încât umorul și râsul să devină esențiale în relația ta, pentru a o consolida și a vă asigura fericirea în doi.
- **Oglindește** limbajul corporal al partenerului, dacă vrei să întărești legătura dintre voi și să ai o relație armonioasă.

Cei care „au noroc în dragoste" știu că gesturile și expresiile faciale sunt mai importante decât ceea ce spunem.

Cercetările au arătat că, per total, impactul unui mesaj este mai puțin de 10% de natură verbală (prin cuvinte), între 60 și 80% de natură nonverbală, iar restul ține de intonație. Deci, dacă nu cumva te-ai născut sau ai deprins ulterior abilitatea de-a interpreta limbajul trupului, există riscul ca, până acum, să nu fi înțeles ce încearcă să-ți transmită sexul opus. Sperăm ca această carte să-ți fi arătat ceea ce ți-a scăpat printre degete până de curând și că viața ta sentimentală va deveni, din bună, excelentă!